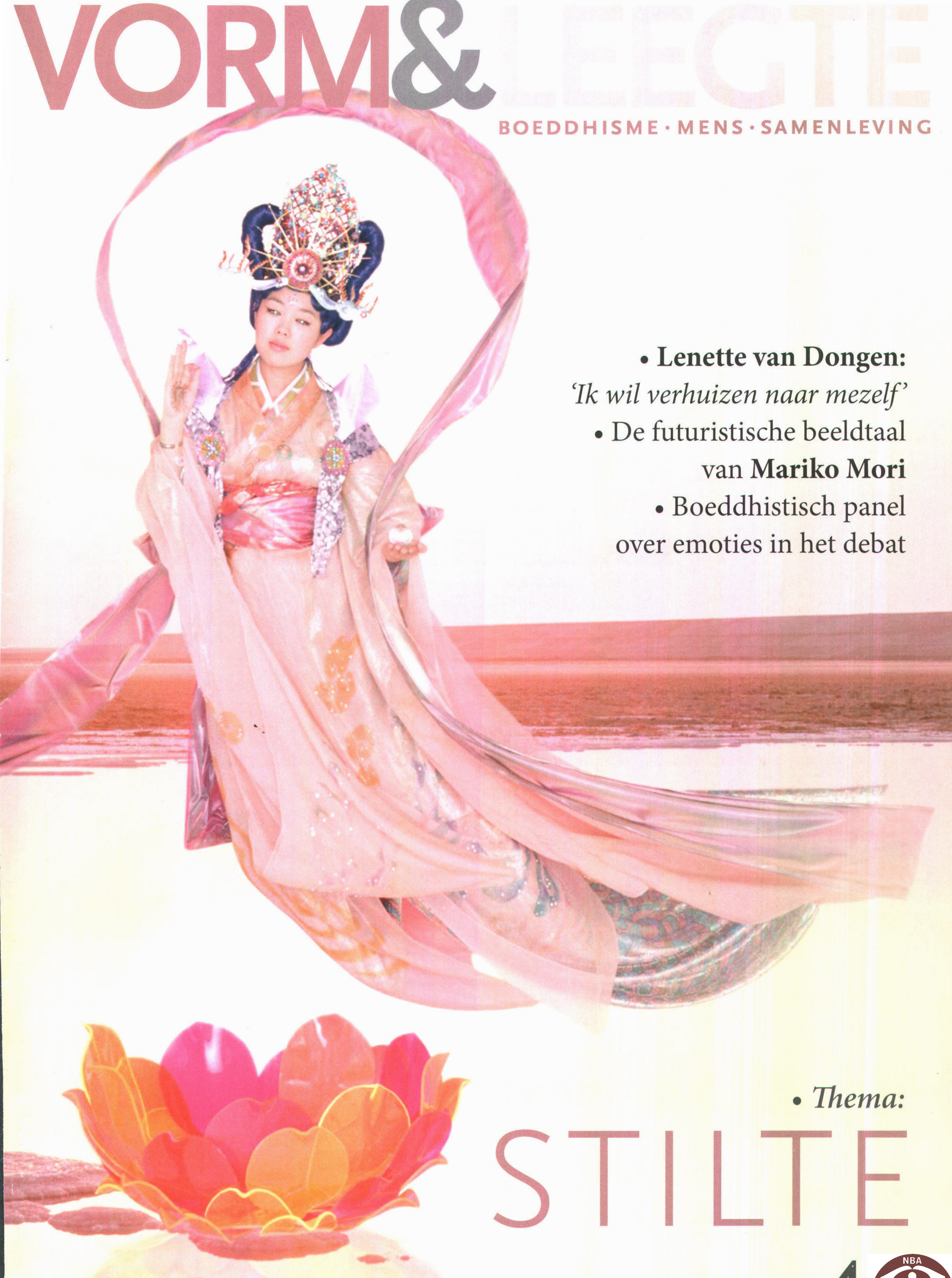
VORM&LEEGTE
BOEDDHISME · MENS · SAMENLEVING



• **Lenette van Dongen:**
*'Ik wil verhuizen naar mezelf'*
• De futuristische beeldtaal van **Mariko Mori**
• Boeddhistisch panel over emoties in het debat

• *Thema:*

# STILTE

JAARGANG 12, NR 3 | ZOMER 2007 | € 7,00

4

# Schoon schip

Veertig jaren innige verbinding met mijn in 2005 overleden vrouw en onze twee dochters lagen ten grondslag aan het opruimkarwei, waartoe ik mij onlangs zette. Slechte weggooiers als we waren, hadden we, bewust en ongemerkt, veel spullen verzameld. Een gigaklus dus, zoals dat in eigentijds taalgebruik heet. Maar doe je het als *samu*, dan wordt het een meditatieve oefening zonder weerga: aandachtig doen wat je te doen hebt.

Opruimen is dan geen kwestie van gauw, gauw en smijt maar in de container. Want wat daar ligt aan 'tienduizend dingen' bepaalde eens wat op dat moment het belangrijkste in mijn leven was, zoals het schrijven van deze column nu het belangrijkste van mijn leven is, gewoonweg omdat dit moment nooit meer terugkomt. Aandacht voert mij door mijn tranen en mijn onrust heen. Ook bij opruimen is het zaak niet te blijven hangen in de kramplaag van ons egosysteem, maar te huizen in wat we wezenlijk zijn: liefde, vrede, vrijheid – NU.

Het is een ingrijpende les, dit opruimen. Een levende les in vergankelijkheid. En het kan gaandeweg een bezigheid vol ritueel, respect en compassie worden. Alles gaat door je handen; ik nam er de tijd voor en betoonde het de eer die ik passend vond. Want loslaten is pas mogelijk als je, wat los te laten valt, er volledig kunt laten zijn. Gevoelens van mededogen bekropen mij: niets blijft; alles beweegt; steeds weer. Niemand stapt ooit in dezelfde rivier. Dit weemoedige weten doordrenkte me en schiep gaandeweg de ruimte en de vreugde over het oneindige, veranderende doorgaan. Geen grenzen. Je daarvoor openen, je daaraan overgeven!

Alleen met deze zorgzaamheid en die weidsheid als richtpunt valt de les blijkbaar te leren. Pas dan valt het kwartje: er is altijd alleen maar doorgaan. Ga je het avontuur aan of deins je terug in een poging de dingen vast te houden en word je, onvermijdelijk, slachtoffer van je eigen leven?

Zo krijgt opruimen een andere dimensie. Meditatiemeester Achaan Chaa houdt ons in *Gedachten zonder denker* van Mark Epstein voor dat de vergankelijkheid van dingen en wezens de poort naar bevrijding kan zijn. Hij pakt een waterglas en zegt dat dit al gebroken is. Het is een mooi en functioneel voorwerp, maar als het zou stukvallen, zou hij niet verbaasd zijn. Ooit zou dat gebeuren. Hij leefde als was het al gebroken. Elk ogenblik dat het nog heel is, vormt dan een onbetaalbare genieting. Als het afscheid al genomen is van dingen, foto's, herinneringen, verleden, familie, vrienden, ego, lijf en leven, treedt er een ongekende ruimtelijke dimensie van NU op. Vrijheid en vreugde. Ik besefte dat de ballast die ik met een zucht losliet, niet zozeer de dingen of de mensen zijn, maar vooral het idee dat ze vastgehouden kunnen worden.

Terwijl ik deze regels tik, zingen ze een woonlaag onder mij: 'Nothing is said, nothing is done and the heart is dancing in silence'. Mijn nieuwe lief, als een wonder op mijn weg gekomen, dirigeert haar koor in ons tijdelijke onderkomen. Net als ik heeft zij haar huis opgeruimd en verhuurd. Beiden hebben we schoon schip gemaakt om gezamenlijk in het diepe te springen. Het opruimen blijft altijd doorgaan, zeker, maar het markeert ook immer een nieuw begin. In ons geval een lange reis met onbekende bestemming, waartoe een royale uitstap naar de verten van het Oosten behoort. U hoort nog van ons! •

*Dick Verstegen*

VORM&LEEGTE
BOEDDHISME MENS SAMENLEVING

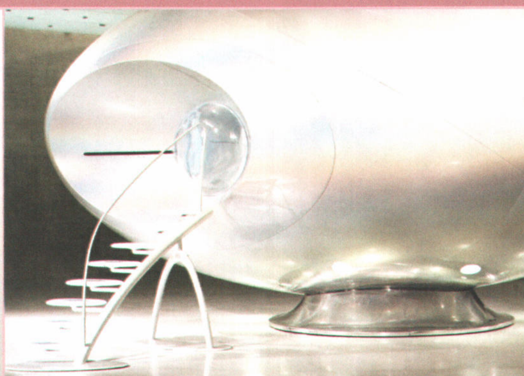
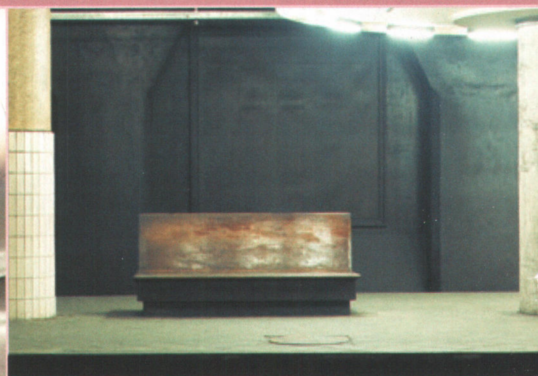






Foto omslag: Mariko Mori, Esoteric Cosmos, Pure Land – Detail

# INHOUD

NR 48 • ZOMER 2007







*Het tijdschrift* Vorm & Leegte *wil een breed publiek interesseren voor boeddhistische waarden en gedachtegoed op een wijze die inspirerend en gegrond is en aanzet tot handelen.*

*Redactie*
Paula Borsboom
Ine van den Broek (beeldredactie)
Michel Dijkstra
Pieter Kers (art-direction)
Marjan Slob (eindredactie)
Wanda Sluyter (agenda)
Anneke Smelik
Diana Vernooij
Dirk Sturtewagen (gastredacteur)

*Contact & Info*
www.vormenleegte.nl

*Redactiesecretariaat*
Vorm & Leegte, Postbus 22102
3003 DC Rotterdam
E-mail: redactie@vormenleegte.nl
(graag alleen voor redactiezaken; voor abonnementen e.d. zie onder dat kopje)

*Vorm & Leegte*
verschijnt in januari, april, juli en oktober.
Per jaar (4 nummers) €26 voor Nederland;
buitenland (dus ook België) €32
Lopend nummer, losse verkoop €7,00
Proefnummer €4,50 incl. porto
oud nummer jaargang 1 t/m 4
€3,50 incl. porto
oud nummer jaargang 5 t/m 11
€4,50 incl. porto

*Advertenties*
Asoka, t.a.v. Anne-Marie Kers
Postbus 22102, 3003 DC Rotterdam
Tel. 010 411 39 77. Fax 010 411 39 32
E-mail: annemarie@asoka.nl

*Abonnementen en losse verkoop*
Asoka, Postbus 22102, 3003 DC Rotterdam
Tel. 010 411 39 77. Fax 010 411 39 32
E-mail: abonnement@vormenleegte.nl

*Uitgever*
Asoka, Postbus 22102, 3003 DC Rotterdam
Tel. 010 411 39 77. Fax 010 411 39 32
Website: www.asoka.nl
E-mail: info@asoka.nl

Betalingen op giro 9517976
t.n.v. Vorm & Leegte, Rotterdam
Voor België: BBL 310-1604508-20
t.n.v. Asoka, Rotterdam
of via IBAN: NL53 PSTB 0009 5179 76
BIC: PSTBNL21
t.n.v. Vorm & Leegte, Rotterdam
Opzeggingen vóór 30 november

*Opmaak*
Het vlakke land, Rotterdam

*Druk en afwerking*
Wilco, Amersfoort



Vorm & Leegte is de opvolger van Kwartaalblad Boeddhisme, opgericht door de *Stichting Vrienden van het Boeddhisme*.
www.vriendenvanboeddhisme.nl
Tel. 010 415 70 97

ISSN 1574-2261 © Asoka, Rotterdam

# brieven

**De rubriek *Brieven* biedt ruimte aan lezersreacties van maximaal 300 woorden. De redactie behoudt zich het recht voor ingezonden brieven in te korten.**

**Brieven (met duidelijke afzender) naar: VORM & LEEGTE, Postbus 22102 3003 DC Rotterdam of e-mail: redactie@vormenleegte.nl.**

## Leeg kopje

Er zijn altijd goede opmerkingen te maken over het kwartaalblad, maar ik beperk me nu toch even tot een punt van kritiek. De veranderingen rond de agenda vind ik te drastisch. Ik kan me wel voorstellen dat het zwaardere papier is vervangen, dat zou portokosten kunnen besparen. Maar in het voormalige agendakatern stonden ook veel advertenties, de agenda zelf omvatte krap vijf pagina's. Nu maakt de redactie een voorselectie van evenementen en dat vind ik te weinig. Ik vind dat er sowieso in elk nummer een adreslijst moet zijn van alle boeddhistische centra, les- en meditatielocaties in Nederland en België, compleet met informatienummer en/of emailadres. Programma's vermelden hoeft dan niet, die kan iedereen zelf opvragen. Zoiets neemt voor onze regio maar één pagina in beslag en is een service aan de lezer. Er is namelijk nu nergens meer een overzichtelijke adreslijst op papier, het BUN-boekje is onvolledig omdat dit alleen de leden van de BUN vermeld.
De nieuw vrijgekomen ruimte lijken jullie vooral opgevuld te hebben met foto's. En uitgerekend in het nummer dat over dana gaat, is er veel nuttige informatie weggelaten en krijgen wij een foto over twee pagina's, nota bene van een leeg aangeboden theekopje! Ik hoop niet dat dit tekenend gaat worden voor de nieuwe koers.

*Joke van der Horst, per email*

## Naschrift redactie

De briefschrijfster reageert op veranderingen rond de agenda die met ingang van het vorige nummer zijn doorgevoerd. Wij hebben dat niet overhaast gedaan en alle argumenten voor en tegen gewogen. Uiteindelijk hebben wij besloten geen uitgebreide agenda inclusief adressenlijst meer te plaatsen. De reden is, dat de informatie op die pagina's vaak nauwelijks verandert, terwijl deze pagina's wel kostbaar zijn. Door de lijsten weg te halen, omvat het tijdschrift nu inderdaad minder pagina's. Met het geld dat daarmee is uitgespaard hebben we alle pagina's full-colour kunnen maken. Overigens houden we nog steeds een volledige adressenlijst bij, die te vinden is op www.vormenleegte.nl. Daar staat ook een uitgebreide agenda, die redacteur Wanda Sluyter iedere week actualiseert.

**YASHOBODHI**

Yashobodhi heeft de redactie verlaten. Zij heeft voor het tijdschrift heel veel levendige artikelen geschreven en begeleid, en maakte lezers van *Vorm & Leegte* wegwijs in cyberspace via haar rubriek **Boeddh@net**. Wij leerden haar kennen als Lucia van der Drift. Na haar toetreden tot de Westerse Boeddhisten Orde is zij zich Yashobodhi gaan noemen. Inmiddels is zij vanwege de liefde naar Engeland verhuisd. Gelukkig kan zij zich – via cyberspace – nog wel af en toe als medewerker voor *Vorm & Leegte* blijven inzetten. Yashobodhi bedankt!

*De redactie*



# nieuws

## Oudste Japanse tempelbouwer failliet

**Na 1428 jaar is het gedaan met de Japanse bouwer van boeddhistische tempels Kongo Gumi. Het bedrijf is failliet verklaard. De schuldenlast van Kongo Gumi was opgelopen tot 343 miljoen euro en het bedrijf kon de rente over dit bedrag niet meer betalen.**

Kongo Gumi werd in 578 opgericht en was daarmee het oudste bedrijf ter wereld. Het was prins Shotoku die leden van de familie Kongo vanuit Korea meenam naar Japan om in Osaka de nog altijd wereldberoemde boeddhistische Shitennoji tempel te bouwen. In de eeuwen die volgden werkte het bedrijf mee aan de bouw van vele beroemde tempels.

Kongo Gumi is altijd een familiebedrijf geweest. Maar bij de opvolging werd er niet altijd blindelings voor de oudste zoon gekozen. Liever koos men voor degene die de meeste talenten had of de beste gezondheid, en desnoods werd een schoonzoon als opvolger aangesteld. Eén keer was een vrouw de hoogste baas bij Kongo Gumi, de grootmoeder van de laatste, veertigste, directeur Masazuko Kongo.

Lange tijd was het bedrijf, gezien het grote aantal boeddhisten in Japan, verzekerd van een afzetmarkt voor zijn tempels. Ook toen de regering de subsidie in de negentiende eeuw afschafte, overleefde Kongo Gumi. Maar toen het bedrijf aan het eind van de vorige eeuw te veel geld leende om te investeren, ging het mis. De renteverplichtingen konden niet worden nagekomen. Toen ook nog de vraag naar tempels afnam, viel het doek definitief.

## Wijzen naar de maan

Van 6 april tot 1 oktober 2007 is in Galerie en Skulpturenpark Groeneveld in Almelo de tentoonstelling 'Wijzen naar de maan' te zien. Acht kunstenaars lieten zich inspireren door het leven en werk van Bram van der Velde, een leven en werk dat zich kenmerkte door stilte, wachten en niet weten. Zijn uitspraken lijken op zen-spreuken, ze verwijzen naar iets wat niet in woorden is te vatten, ze 'wijzen naar de maan'.

Meer info: www.galerie-groeneveld.nl

## Christelijk-boeddhistische pinksterdienst

In Velp is op tweede pinksterdag een dienst gehouden waarin een vrijzinnig predikant en een Tibetaanse geestelijke samen voorgingen. Een aantal leden van de kerkgemeenschap voelt zich zeer bij Tibet betrokken en beschouwt zichzelf als christen én boeddhist. Geshe Konchog, de Tibetaanse geestelijke die in Velp voorging, woont al meer dan twintig jaar in Venray.

IN DE KRANTEN

## Recordbedrag voor Boeddhabeeld

De verkoop, begin mei, van een Boeddhabeeld bij het veilinghuis Christie's leidde in de kranten tot een groot aantal fraaie koppen: 'Boeddhabeeld voor record afgehamerd', 'Boeddha bezorgt Christie's Nederlands record', 'Boeddha voor half miljoen geveild', 'Recordprijs voor bronzen boeddha', 'Boeddha van dik vijf ton', 'Boeddhabeeld duurste veilingobject ooit' en 'Boeddhabeeld verwisselt voor half miljoen van eigenaar'. De verkoop betrof een achttiende-eeuws beeld dat bij een taxatiedag in Duitsland was ontdekt. Het 44 centimeter hoge verguld bronzen beeld stelt de Boeddha voor als Amitayus gezeten in de Vajarasana-positie. Het beeld is naar alle waarschijnlijkheid gemaakt in een Chinese keizerlijke werkplaats en maakt deel uit van een particuliere collectie. Het is gekocht door een Chinees die er welgeteld 536.000 euro voor over had. Daarmee was het beeld het kostbaarste Aziatische kunstvoorwerp dat ooit in Nederland is geveild.

## Dalai Lama in *Kidsweek*

In mei zegde de Dalai Lama een voorgenomen bezoek aan België af. In bijna alle kranten werd hier een bericht aan gewijd.



## Verhoogde opmerkzaamheid

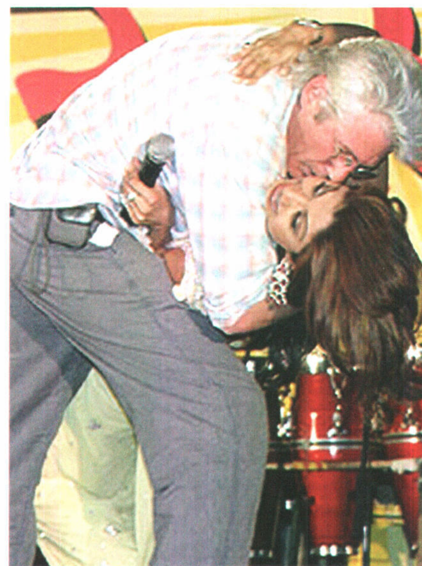
In *NRC Handelsblad* van 10 mei 2007 wordt aandacht besteed aan een experiment dat werd uitgevoerd aan de University of Wisconsin. Psychologen lieten zeventien proefpersonen die aan een Vipassana-retraite meededen vooraf een aandachtstest doen en achteraf nog een keer. Daaruit bleek dat de intensieve meditatietraining die ze in de tussenliggende tijd hadden gevolgd hun opmerkingsvermogen meetbaar had versterkt. De retraitegangers die drie maanden lang tien tot twaalf uur per dag hadden gemediteerd, bleken gemiddeld veel beter te scoren op de aandachtstest. Normaliter is de uitkomst van zo'n test nauwelijks te beïnvloeden door training of 'wilskracht'. Bij een controlegroep, die slechts één week twintig minuten per dag had gemediteerd, was ook wel een verbetering in hun opmerkingsvermogen gevonden maar dat was maar de helft van die van de andere groep. In de hersenactiviteit werd geen verschil gemeten.

In de krant voor kinderen *Kids week* werd de reden dat de Tibetaanse leider niet naar België ging zo geformuleerd: 'China vindt de populariteit van de Dalai Lama maar niks. Door hem blijven andere landen maar zeuren over het inpikken van Tibet. Deze week begon in Brussel een internationale conferentie over Tibet. De Dalai Lama zou daar bij zijn. Ook zou hij op bezoek gaan bij de Belgische prins Filip. Maar Filip moet in juni op staatsbezoek naar China. Dus zei China dat een ontmoeting tussen Filip en de Dalai Lama "geen gunstig klimaat zou scheppen voor de prinselijke missie naar China". Oftewel: dan zouden Filips afspraken in China worden afgezegd, wat zijn bezoek erg pijnlijk zou maken. De Dalai Lama begrijpt dat relaties met China belangrijk zijn voor de Belgische economie. Dus besloot hij maar helemaal niet naar België te gaan.'

*Kidsweek*, 11 mei 2007

# Rel om kus van Gere

**Een kus die filmster Richard Gere tijdens een aids-manifestatie in New Delhi gaf aan Bollywoodster Shilpa Shetty heeft een forse rel ontketend in India. Het is in dat land ongepast om in het openbaar genegenheid te tonen en een inwoner van New Delhi nam hier dan ook aanstoot aan. Hij diende een aanklacht in, waarop de rechtbank een arrestatiebevel uitvaardigde tegen de acteur.**



Gere zet zich in voor de strijd tegen aids en vanuit die betrokkenheid bezocht hij een manifestatie in New Delhi. Daar omhelsde hij de Indiase actrice Shetty en zoende haar op de wang. De act was bedoeld als een parodie op een scène uit één van Gere's films. Maar zo werd hij niet begrepen. De rechter die het arrestatiebevel tegen Gere opstelde, noemde diens actie een 'obscene daad'.
Aanvankelijk reageerde Richard Gere geïrriteerd op alle commotie rond zijn persoon. Maar later bood hij zijn excuses aan en liet weten dat het nooit zijn bedoeling was geweest iemand te kwetsen. 'Als dat wel is gebeurd, spijt mij dat natuurlijk', zo verklaarde de boeddhistische acteur, die regelmatig in India verblijft om er de Dalai Lama te bezoeken. Hij hoopt dat de media na zijn verklaring en verontschuldigingen 'een einde zouden maken aan dit circus' en weer aandacht zouden besteden aan de werkelijk belangrijke zaken, zoals de bestrijding van aids en andere ziekten.
Shilpa Shetty, die buiten India beroemd is geworden nadat ze de Britse versie van *Big Brother* won, heeft het voor Gere opgenomen. 'Hij heeft me verteld dat hij de Indiase cultuur niet wilde beledigen', zei ze tegen de BBC. Het enige wat ze volgens Shetty deden, was een scène uit de film *Shall we dance* naspelen.
Ook een aantal rechters en juristen verdedigden Gere. Volgens hen sloeg de aanklacht nergens op en was de rechter uit op publiciteit. Inmiddels is het arrestatiebevel tegen zowel Gere als Shetty voorlopig weer ingetrokken.

Bronnen: *de Volkskrant*, 25 april 2007; www.dailyherald.com

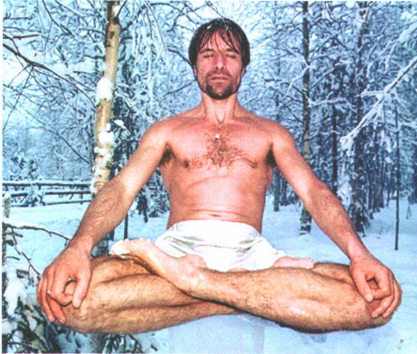
# Ontmoeting tussen religies op Reliflex.nl

**Sinds enige maanden is de site Reliflex.nl in de lucht. De site wil een platform zijn waar mensen hun gedachten over godsdienstige thema's en hun beleving van religie met elkaar kunnen delen. Daarbij wordt een open houding van het grootste belang geacht. De site is gericht op communicatie en ontmoeting. 'Omdat wij in een sociaal, plezierig en vreedzaam Nederland met mensen uit verschillende culturen en religieuze tradities willen samenleven.'**

Op de site zijn artikelen te vinden over allerlei onderwerpen die met de verschillende religies te maken hebben. Er zijn audio-portretten te beluisteren van onder andere de oud-directeur van de Boeddhistische Omroep Stichting, Jean-Karel Hylkema, en van theologe en zenbeoefenaar Christa Anbeek.
In maart en april werd zenleraar Ton Lathouwers wekelijks gevolgd. Diana Vernooij, redacteur van *Vorm&Leegte*, verzorgde in de maand april het weeklog op Reliflex.nl.

Meer info: www.reliflex.nl

## Puja op de Mount Everest



*De Pers* doet op 4 mei verslag van de expeditie van Wim Hof naar de top van de Mount Everest. Hof, beter bekend als de Iceman, altijd alleen in een korte broek gekleed, is op dat moment bezig de flanken van de hoogste berg ter wereld te beklimmen. Voordat hij en zijn expeditiegenoten enkele dagen later via de Noordcol verder zullen klimmen, zou die dag de traditionele Puja plaatsvinden. 'Verplichte kost voor bedwingers van de Everest. Tijdens de Puja wordt al het klimmateriaal – van pikhouwelen tot stijgijzers – ingezegend door een boeddhistische monnik. Expeditieleider Werner de Jong kent het klappen van de zweep: "Er is geen sjerpa die een toppoging waagt zonder de Puja. En als je geen tweedracht in je team wilt, kun je er maar beter bij aanwezig zijn."' Ruim twee weken later meldt *De Pers* dat de 'Iceman' zijn beklimming op 7400 meter hoogte heeft moeten staken omdat hij te veel last had van bevriezingswonden aan zijn voeten.

**De nieuwsrubriek staat onder redactie van Paula Borsboom. Informatie voor de rubriek kunt u mailen naar: nieuws@vormenleegte.nl**

# Maurice Knegtel actief als eerste 'cybermonnik'

**Sinds begin april heeft de Boeddhistische Omroep Stichting (BOS) een cybermonnik in dienst. De cybermonnik is een ervaren boeddhist die vragen over knelpunten in het leven of over de beoefening van het boeddhisme beantwoordt. De eerste cybermonnik die door de BOS werd aangesteld, is Maurice Knegtel. Knegtel is filosoof en zenleraar.**



Op de site voor omroeppersoneel *Spreekbuis* licht Maurice Knegtel zijn werkzaamheden als volgt toe: 'Ik krijg niet zelf alle vragen binnen, er gaat eerst een redactie overheen die ze screent. Een voorwaarde die ik heb gesteld, is dat het persoonlijke vragen moeten zijn waar iemand echt mee worstelt. Een vraag als: "mag ik volgens het Tibetaans boeddhisme wel of geen sperziebonen eten" interesseert mij niet. Het antwoord op weet-vragen, over bijvoorbeeld het leven van de Boeddha, kunnen mensen ergens opzoeken. Het moeten voor mij dus vragen zijn die uit een innerlijke worsteling voortkomen, recht uit het hart. Ik noem dat levende vragen. Vaak krijg ik daar een heel verhaal bij, maar op de website zie je dat niet. Daar publiceren we de vragen in een ingedikte vorm. Ik kies er vier uit en bezoekers van de website kunnen dan op één daarvan stemmen. De vraag die de meeste stemmen krijgt, beantwoord ik. Dat gaat ook recht uit het hart, ik geef een levend antwoord. Ik ga niet zitten studeren of zo, maar ik schrijf op wat er in mij opkomt. Het moet als het ware uit mijn eigen verteringsproces komen.'

Bronnen: www.boeddhistischeomroep.nl; http://sites.omroep.nl/spreekbuis

## Tienjarig bestaan

Ceres in Breda, 'organisatie en ruimte voor innerlijk bewustzijn en stilte', bestaat tien jaar. Ceres verzorgt onder meer al jaren cursussen Vipassan-meditatie. Naast deze cursussen, die in het gebouw aan de Ceresstraat in Breda worden gegeven, worden er ook retraites in het klooster Koningsoord in Berkel Enschot georganiseerd. Meditatieleraar Frits Koster begeleid deze.

Meer info: www.ceresbreda.nl

## Vegetariërsbond tegen chocoladerepen

De Engelse Vegetarian Society heeft gedreigd met een boycot tegen Masterfoods, de fabrikant van de chocoladerepen Mars, Twix en Snickers. De producent wil in deze snoepwaren het stremsel uit de magen van geslachte kalfjes gaan gebruiken. 'In een tijd waarin steeds meer mensen zich zorgen maken over de herkomst van hun voedsel, is dit besluit een stap achteruit', vindt de Engelse vegetariërsbond.

# Verlichte meester of verwend kind?

**Elf jaar lang was filosoof André van der Braak lid van de groep rond de Amerikaanse leraar Andrew Cohen. Van zijn aanvankelijk enthousiasme bleef uiteindelijk niets meer over. Hij ervoer Cohen als een autoritaire goeroe die zijn groep tot een sekte maakte. Van der Braak schreef zijn vernederende ervaringen van zich af in twee boeken. Alle reden voor een gesprek over 'gezonde' en 'ongezonde' leraren.**

Michel Dijkstra

Mijn onderhoud met André van der Braak vindt plaats tijdens onstuimige weersomstandigheden. Op het Amsterdamse terras aan één van de grachten waar wij zitten, waait voortdurend een verraderlijke wind. Boven onze hoofden rolt de donder. Terwijl André zijn koffieverkeerd stevig vasthoudt, probeer ik uit alle macht mijn blocnote boven tafel te houden. Gelukkig neemt de onweersdreiging langzamerhand af, tot er een uitgestreken witte hemel overblijft.
In de wind die takjes, servetten en bladeren over de gracht blaast, kun je gemakkelijk een beeld zien van de 'geest die waait waarheen zij wil'. Dit is een mysterieuze waarheid die het menselijk kunnen, denken en kenvermogen te boven gaat. Het inzicht dat niemand – zelfs niet de meest charismatische goeroe – deze waarheid in pacht heeft, behoort tot Van der Braaks belangrijkste ontdekkingen. Maar voor hij dit ontdekte, had hij een lange weg met veel omwegen te gaan.

## Vroom jongetje

De wortels van zijn spirituele zoektocht liggen in zijn katholieke jeugd. Van der Braak: 'Ik was een heel vroom katholiek jongetje, dat al snel een gevoel voor het mystieke ontwikkelde. Tijdens het bidden voerde ik hele conversaties met God. Na een tijdje begon ik echter kritische vragen te stellen over het geloof. Met name het instituut 'Kerk' voldeed me niet. Daarom probeerde ik manieren te vinden om mijn spiritualiteit op een andere manier te beleven.'
'Op mijn zestiende begon ik met Transcendente Meditatie en stapte vervolgens over naar *vipassana*, een oude boeddhistische meditatietechniek. Een jaar later las ik voor het eerst iets van de beroemde Indiase leraar Krishnamurti, de man die altijd zei dat je geen enkele goeroe moest volgen. Zijn uitspraak dat de waarheid een land zonder paden is, fascineerde mij mateloos. Mede onder invloed van Krishnamurti begon ik na de middelbare school psychologie en filosofie te studeren.'

Tijdens zijn filosofiestudie vatte Van der Braak liefde op voor twee wijsgeren: de Duitser Nietzsche (1844-1900) en de boeddhist Nagarjuna (circa 150 na Christus). Hoewel beide denkers op het eerste gezicht erg verschillend zijn, lijken ze toch op elkaar. Zowel Nietzsche als Nagarjuna waren sceptici: ze trokken alles in twijfel. Dit scepticisme is volgens Van der Braak geen doel op zich: 'Het dient ertoe om ruimte te maken voor een nieuwe, echtere manier van leven. In het geval van Nietzsche gaat het om leven vanuit een affirmatieve houding, bij Nagarjuna om het leven vanuit de leegte.' Het bevrijdende scepticisme van zijn twee grote voorbeelden zou later een belangrijke rol spelen in *Goeroes en charisma*.

Behalve met studeren hield Van der Braak zich hoe langer hoe intensiever met *vipassana* bezig. Op het laatst mediteerde hij wel drie uur per dag. Van der Braak: 'Ik stond om zes uur op en kwam op de gang mijn huisgenoten tegen, die net terugkwamen van een nachtje boemelen.' Hij vulde zijn boeddhistische meditatie aan met sessies bij een hindoeïstische Advaita-Vedanta leraar. In deze sessies, *satsang* genaamd, zaten de leerlingen op traditionele wijze aan de voeten van de leraar en zouden door zijn aanwezigheid vanzelf de verlichting bereiken.

## Uitzichtloos mediteren

Helaas zetten alle spirituele exercities weinig zoden aan de dijk. De verlangde verlichting wilde maar niet komen Van der Braak kreeg buik vol van het uitzichtloze mediteren en raakte zwaar teleurgesteld. In die omstandigheden ontmoette hij de Amerikaanse goeroe Andrew Cohen. Van der Braak: 'Andrew beoefende jarenlang *vipassana* en beweerde dat hij door een Advaita-Vedanta leraar de verlichting had bereikt. Die combinatie sprak mij natuurlijk geweldig aan.' Langzamerhand veranderde zijn aanvankelijke scepticisme in enthousiasme. Hij viel als een blok voor het charisma van Cohen. Op een dag zei de meester tegen

Foto: Ine van den Broek

'Een gezonde leraar zal nooit benadrukken dat hij iets bijzonders weet'

hem: 'Maybe you should hang out with likeminded people for some time.' Dat was een uitnodiging die Van der Braak met beide handen aangreep.
Hals over kop volgde hij Cohen naar Amerika en ging in een commune wonen, eerst te Boston en later in de buurt van San Francisco. De volgelingen van de meester vormden kleine woongroepen in de stad van zes tot acht personen. Zo probeerden ze het ideaal van het "verlichte samenleven" te realiseren. In het begin ervoer hij dit als een bevrijding van ieder "moeten". Van der Braak: 'We zaten wat op de bank en dronken thee. *Hanging out!*' Iedere avond was er een *satsang*-sessie onder leiding van Cohen die nu eens een toespraak hield en dan weer de hele tijd zweeg.
Gaandeweg kreeg Cohens groep een meer sektarisch karakter. De meester ontwikkelde een levensleer en eiste van zijn volgelingen dat ze zich aan zijn regels hielden. Wie dat niet deed, kreeg 'feedback'. Op het laatst moesten de leerlingen elkaar ook feedback geven. Van der Braak: 'De sfeer werd hoe langer hoe verbetener. Andrew zag het menselijk ego als de bron van alle kwaad. Daarom moesten we met alle mogelijke middelen de ▸

strijd met ons 'ik' aangaan. De sekteleden kregen bijvoorbeeld de opdracht om hun hoofd kaal te scheren. Ik ook. Dat vond ik zeer vernederend.'
Door de verharding binnen de sekte ontstonden er verschillende crises tussen Cohen en Van der Braak, waarbij de laatste steeds bakzeil haalde. In 1998, toen Van der Braak inmiddels weer naar Amsterdam verhuisd was en deel uitmaakte van het lokale Cohencentrum, barstte de bom. De meester verweet zijn leerling in een telefoongesprek dat deze zich niet helemaal gaf. Van der Braak: 'Hij eiste dat ik me onderwierp. Toen ik geen antwoord gaf, schreeuwde hij: 'You're evil!' Op dat moment knapte er iets in mij. Had ik nu te maken met een verlichte meester die mij probeerde te helpen, of met een verwend kind dat zijn zin niet kreeg?' De filosoof smeet de hoorn op de haak en trad uit de sekte waarvan hij elf jaar lang lid was geweest.

## Leermoment

Na zijn breuk met Cohen schreef Van der Braak *Enlightenment Blues*, een autobiografisch relaas over zijn tijd bij de goeroe. Het schrijven van dit boek had voor hem een therapeutische waarde. Uiteindelijk was hij in staat om zijn tijd bij de sekte als een leerzame ervaring te duiden. Van der Braak: 'Ik heb geleerd dat je altijd vanuit meerdere perspectieven naar de wereld moet kijken. In Amerika keek ik puur vanuit het spirituele perspectief en verwaarloosde de psychologische invalshoek volkomen. Cohen moedigde dat ook aan. Zulke leraren moet je wantrouwen. Hoe meer een leraar voor verschillende visies openstaat, hoe gezonder hij wat mij betreft is.'
'Dit op verschillende manieren naar de wereld kijken sluit aan bij de filosofie van mijn jeugdliefde Nietzsche. Deze benadrukt constant dat je de wereld niet in één perspectief kan vatten. 'Zó is het, en niet anders' bestaat niet. Je moet op zoek gaan naar de meerduidigheid van de dingen en geen genoegen nemen met vastgeroeste denkbeelden. Dat noem ik scepsis.'

Van der Braaks tweede boek gaat over Nietzsche (*Hoe men wordt, wat men is*). Ook in zijn derde boek *Goeroes en charisma* is het nietzscheaanse scepticisme present. In dit werk probeert hij een filosofische en psychologische analyse van het verschijnsel 'goeroe' te presenteren. Scepsis vormt één van de twee pijlers van zijn betoog. De andere pijler is eros: het verlangen naar het Goede oftewel *bodhicitta* in de boeddhistische terminologie. Een goeroe verenigt beide krachten in zich. Van der Braak: 'Door zijn charisma kan een leraar het verlangen van de leerling naar het goede wekken. Dat is de eros. Ook kan een leraar door zijn scepsis de leerling helpen om beperkte denkbeelden los te laten.'
Helaas zijn de twee krachten van eros en scepsis in een leraar vaak niet in evenwicht, meent Van der Braak: 'Andrew Cohen was enorm charismatisch. Met de eros zat het dus wel goed, maar hij miste scepsis. Hij dacht dat zijn visie de enig juiste was. Het tegenovergestelde komt ook voor. Een leraar kan te sceptisch zijn, zodat je in onvruchtbaar nihilisme verzandt. Leraren met een teveel aan scepsis of eros vind ik ongezond.'
'De gezonde leraar daarentegen suggereert niet dat er bij hem iets te halen valt. Hij heeft geen winkel waar je het product "verlichting" kunt kopen. Hij zal nooit benadrukken dat hij iets bijzonders weet. Dat zie je heel duidelijk bij Socrates, de eerste goeroe uit de westerse geschiedenis. Socrates riep altijd dat hij niets wist. Hij zag zichzelf als een vroedvrouw die iets in zijn leerlingen geboren liet worden. Wat? Dat wist hij zelf ook niet. Het proces tussen leraar en leerling is iets waar ze beide geen vat op hebben. Het gaat hen te boven.'

## Onmogelijk verlangen

'Leerling en leraar vinden elkaar in wat ik het "onmogelijk verlangen" wil noemen. Dit is van een andere orde dan onze dagelijkse huis- tuin- en keukenverlangens, die meestal wel vervuld kunnen worden. Bij ons onmogelijke verlangen lukt dat niet, het is namelijk principieel oneindig en onvervulbaar. Voor mij is dit

Hij eiste dat ik me onderwierp. Toen ik geen antwoord gaf, schreeuwde hij: 'You're evil!'


Foto's: Ine van den Broek



verbonden met de Gelofte van de Boddhisattva, waarbij je de wens uitspreekt om alle levende wezens te bevrijden. Vanzelfsprekend is dat onmogelijk en tóch kun je het verlangen.'
'Omdat we met ons onmogelijk verlangen geen raad weten, proberen we het voortdurend te objectiveren. We proberen ons doel te bereiken door veel geld te verdienen of een grote liefde te beleven. Maar als we dit hebben, is ons diepste verlangen nog steeds niet bevredigd. Het is altijd groter, en meer. Het plaatje van de verlichting is niet de verlichting zelf.'
Van der Braak stelt dat een gezonde leraar het onmogelijke verlangen van zijn leerling open kan houden. In tegenstelling tot een ongezonde leraar, die zogenaamd wel weet wat de verlichting is, haalt de gezonde meester alle plaatjes en veronderstellingen van zijn leerling onderuit. Dat is meteen het moeilijkste van het leraarschap, omdat de leerling soms letterlijk om zekerheid smeekt. De oude Socrates was er een meester in om zijn leerlingen in verwarring te brengen en zo naar de openheid en een nieuw inzicht te leiden.

Wat moderne meesters betreft heeft Van der Braak vooral waardering voor Ton Lathouwers en Nico Tydeman. Sinds 1999 mediteert hij bij het Amsterdamse Kanzeon Zencentrum van de laatstgenoemde. Van der Braak: 'Na mijn negatieve ervaringen met Andrew Cohen wilde ik een tijdje niet meer mediteren. Al snel begon het toch weer te jeuken en ontdekte ik Nico's centrum. Aanvankelijk ging ik er heen voor zijn doe-het-zelf-zen, die mij wel beviel. Gaandeweg werd mijn band met hem steeds hechter. Nico maakt prachtig gebruik van de scepsis. Hij weigert pertinent om je iets te geven, biedt geen moreel richtsnoer aan en vertelt niet hoe het zit.'
'Ton heeft een ander karakter dan Nico. Door zijn manier van spreken weet hij op een perfecte manier de eros op te roepen. Ton heeft een openlijke passie, terwijl Nico vanuit een stille passie leeft. Ze lijken meer op elkaar dan je op het eerste gezicht zou denken. Wat ik bij beide leraren ervaar, is dat ze een groot vertrouwen oproepen om alles van jezelf te laten zien zonder dat je wordt beoordeeld. Dat is een kenmerk van een gezonde goeroe. Nico en Ton laten beiden op hun eigen manier zien hoe je vanuit het niet-weten kunt leven.'

### Oost-West

Als ik hem vraag met welk project hij na *Goeroes en charisma* bezig is, citeert Van der Braak de bekende boeddhistische drieslag '*boeddha, dharma, sangha*': '*Enlightenment Blues* ging over de *sangha*, de gemeente. Hoe gaan mensen binnen zo'n groep met elkaar om? Welke processen spelen zich allemaal af? *Goeroes en charisma* ging over de leraar, over de boeddha. Nu ben ik met de leer, met de *dharma* bezig. Hoe kan het boeddhisme in het Westen vorm krijgen?'
'Aan dit project werk ik vooral via Stichting Filosofie Oost-West, waarvan ik sinds begin dit jaar directeur ben. Ook op andere vlakken span ik mij in voor vergelijkende wijsbegeerte. Je moet goed kijken naar wat je herkent of meent te herkennen in oosterse tradities. Zijn de ideeën die je aantreft werkelijk hetzelfde of lijkt dat maar zo? Heel veel interpretaties uit het Westen doen de oosterse filosofie tekort, omdat ze beide tradities te gemakkelijk over één kam scheren. Je zit dan teveel aan je eigen ideeën vast: een gebrek aan scepsis. Ik wil er graag aan bijdragen om zoveel mogelijk verschillende filosofische perspectieven te verspreiden.'
Naast zijn drukke bezigheden voor Filosofie OostWest heeft Van der Braak sinds kort een nieuw baantje bij Tydemans *Kanzeon-centrum*. Hij geeft studieklassen over zen en af en toe een *dharmaklas*. Is hij nu zelf toch nog een goeroe geworden? Van der Braak barst in hartelijk lachen uit: 'Helemaal niet! Ik probeer mensen alleen aan het denken te zetten over zen. Zo hoop ik ze op een bescheiden manier te helpen, zonder welke goeroepretentie dan ook.' •

**Michel Dijkstra** is redacteur van *Vorm & Leegte*..

**BOEKEN VAN ANDRÉ VAN DER BRAAK**

*Enlightenment Blues*, Monkfish Publishing (VS), 2003

*Hoe men wordt, wat men is*, proefschrift over Nietzsche, Damon, 2004

*Goeroes en charisma*, AltamiraBecht, 2006
In 2008 verschijnt de Engelse vertaling van *Goeroes en charisma* bij Monkfish Publishing (VS) onder de titel *Gurus and Charisma*

*Meer informatie: www.avdbraak.nl*

# Zwerver tussen lichaam en geest

**Het volgende verhaal is een fictieve conversatie tussen een zenmeester en een monnikje met de naam Bodai op de dag dat de laatste twaalf jaar is geworden. De meester legt Bodai de betekenis uit van de bodhisattva-gelofte aan de hand van de Sutra die je hart verwarmt.**

Zeshin van der Plas

'Luister, Bodai, als cadeau voor je twaalfde verjaardag zal ik je iets vertellen over het erewoord van de monniken die een bodhisattva willen worden.'
'Meester, wat is een bodhisattva?'
'Tja, een bodhisattva. Een bodhisattva is een schepsel dat voorbestemd is tot schittering en verlichting. Het is iemand die echte vrede kent. Maar deze verlichting, deze werkelijke vrede kan hij alleen vinden als iedereen gelukkig is. Want zeg nou zelf: hoe zou je gelukkig kunnen zijn als je familie, je vrienden, of je buren dat niet zijn? Daarom belooft de bodhisattva: hoe ontelbaar de levende wezens ook zijn, ik beloof ze allemaal te redden.
'Meester, hoeveel mensen zijn er eigenlijk op de wereld?'
'Een paar miljard, Bodai.'
'U zei: *Hoe ontelbaar alle levende wezens ook zijn.* Horen daarbij ook de dieren, reptielen, insecten, bomen, bloemen en planten?'
'Zeker, Bodai.'
'Maar dat is onbegonnen werk. Hoe zou je die allemaal kunnen redden?'
'Waarom zou je ze willen redden, Bodai?'
'Voor ik bij u in het klooster kwam, moest ik van mijn stiefvader van 's ochtends vroeg tot 's avonds laat werken bij de steenhouwer. Als ik niet genoeg stenen had gehakt, kreeg ik geen geld en durfde ik niet naar huis. Als ik zonder geld thuis kwam, sloeg mijn stiefvader me bont en blauw. Op een keer toen ik weer niet genoeg stenen had gehouwen, bedacht ik dat mijn leven niet bedoeld was om stenen te hakken en slaag te krijgen. Ik ben niet meer naar huis gegaan tot u mij heeft gevonden en ik in het klooster mocht wonen. De rest weet u. Ik woon nu alweer vijf jaar hier. Ik heb lang nagedacht over waarom mijn stiefvader mij altijd sloeg. Ik denk dat het was omdat hij anderen altijd de baas over hem liet spelen en eigenlijk bang voor ze was. En dan sloeg hij mij omdat ik niet van hem kon winnen. Ik heb geleerd om daarvan weg te lopen en me niet te laten slaan. Ik zou mijn stiefvader willen leren dat hij niet bang hoeft te zijn en dat hij niemand de baas over hem hoeft laten spelen. Maar ik weet niet hoe ik dat moet doen. En dan te bedenken dat bij de steenhouwer wel vijftig kinderen werkten die ook slaag kregen als ze zonder geld thuiskwamen. Ik wil ze allemaal wel helpen, maar hoe?'

---

### Fantasie

'Als je niet weet hoe, Bodai, dan zou ik er maar niet aan beginnen. Maar er is hoop. De tweede regel van de sutra vertelt hoe je het moet aanpakken. *Hoe enorm mijn fantasie daar over ook is, ik beloof te leren de echte werkelijkheid onder ogen te zien.'*
'Meester, wat heeft mijn fantasie daarmee te maken?'
'Een ander woord voor fantasie is verzinsel. Je vroeg net hoeveel mensen er op de wereld zijn. Toen zei ik 'een paar miljard'. Weet je precies hoeveel mensen dat zijn?'
'Ja, enorm veel mensen'
'En hoeveel van die mensen zijn vrouwen?'
'Dat weet ik niet.'
'Dat komt omdat je maar wat verzonnen hebt. Als je echt weet hoeveel mensen het zijn, dan weet je ook hoeveel mannen, hoeveel vrouwen en hoeveel kinderen in die paar miljard mensen zitten. Het Engelse woord voor fantasie is *makebelieve,* als je dat letterlijk vertaalt dan krijg je: 'make' is maken en 'believe' is geloven. Dan krijg je dus 'maken dat je het gelooft'. De tweede regel van de sutra gaat over 'leren wat echt is'. En nu ben ik weer terug bij de vraag: Waarom zou je ze willen redden, broeder Bodai?'
'Maar dat heb ik toch al verteld: omdat zoveel kinderen slaag krijgen en zoveel ouders bang zijn.'
'Maar daar heb jij toch geen last meer van. Je bent er van weggelopen en door mij word je niet geslagen.'
'Ja, maar ik denk er nog wel aan en daar word ik verdrietig van.'
'Dus je wilt ze redden om van je verdriet af te komen.'
'Meester, u maakt me ontzettend in de war. Ik weet dat ik ze moet helpen of redden. Misschien wel om van mijn verdriet af te komen. Ik weet het niet.'

> ‘Dus je wilt de levende wezens redden om van je verdriet af te komen?’



Foto: istockphoto

‘Kijk, je bent op de goede weg. Je hebt zelf niks verzonnen en je zegt eerlijk dat je het niet weet. De echte werkelijkheid is: *je weet het niet.* Je hebt niet geprobeerd de boel te verdraaien en niet zelf wat te verzinnen. Je hebt een gat in je fantasie gemaakt en dat maakt je in de war. Je was er zeker van dat je fantasie de werkelijkheid was en nu ben je daar niet zo zeker meer van. Bodai, ken je het beeld in de meditatiehal?’

‘Ja, meester, dat is de bodhisattva Monju, de bewaker van de wijsheid.’

‘Juist, Bodai. Monju zit op een leeuw. Dat wil zeggen: als je wijs bent, ben je ook zo sterk als een leeuw. Het beeld van Monju is maar een verbeelding van de wijsheid. In zijn linkerhand heeft hij een boek in zijn hand. In de kloosters in het verre Tibet heeft Monju ook nog een vlammend zwaard in zijn handen. Daarmee hakt hij gaten in de fantasieën van mensen. Een klap met het zwaard van Monju en alle zwevers en fantasten staan weer stevig op de grond.’

‘Meester?’

‘Ja, Bodai.’

‘Waarom heeft het beeld bij ons in de meditatiehal geen zwaard?’

‘Dat heeft hij wel, Bodai. De stok die voor hem op het altaar ligt is zijn zwaard.’

Schaterend van de lach zei de meester: ‘Een klap met die stok en je slaat een levensgroot gat in de fantasie waardoor je de werkelijkheid ziet.’

## Wolk van niet weten

‘Ik snap het meester, de oplossing is *gewoon niets weten.*’

‘Dat weet ik eigenlijk niet. Ik heb wel een monnik gekend met de naam de “wolk van niet weten”, maar het lijkt me toch knap lastig als je niets weet. Denk je niet dat je moet weten wat de werkelijkheid is, broeder Bodai?’

‘Nee, ik weet wat de werkelijkheid is. De werkelijkheid is verdriet om al mijn vriendjes die stenen moeten hakken. ▸

### De sutra die je hart verwarmt

Hoe ontelbaar de levende wezens ook zijn,
Ik beloof ze allemaal te redden.

Hoe enorm mijn fantasie daar over ook is,
Ik beloof te leren de werkelijkheid onder ogen te zien.

Hoe lang ik daar ook voor zal moet leren,
Ik beloof het onder de knie te krijgen.

Hoe lang ik ook met dit alles bezig zal zijn,
Ik beloof het helemaal af te maken.

'Oké, dat is goed: verdriet om al je vriendjes die stenen moeten hakken.'
'Meester'
'Ja, Bodai'
'Meester. Het is niet goed. Verdriet om mijn vriendjes: het doet pijn. Hoe kan ik die pijn weg krijgen?'
'Het onder ogen zien, Bodai, niet proberen ervan weg te lopen. Ga stil zitten en probeer het te verdragen. Probeer te ontdekken wat pijn is en waar het vandaan komt.'
'Maar kunt u het mij niet vertellen?'
'Jawel. Ik kan je ook vertellen waar China ligt, maar als je erheen wilt zul je dat zelf moeten doen. En dat heb ik al verteld: het onder ogen zien, niet proberen er van weg te lopen, stil gaan zitten en het proberen te verdragen. Proberen te ontdekken wat pijn is en waar het vandaan komt. Bodai, ik kan jouw pijn niet dragen, ik ben niet de weg, de waarheid of het leven. Jij bent de weg. Jij bent de waarheid. Jij bent het leven.'
'Meester, ik wil niet meer leven. Leven doet zo'n pijn.'
'Dat is dan jammer, dan moet ik die taart die ik voor je verjaardag heb gebakken helemaal alleen opeten.'
'O ja, dat is waar: ik ben vandaag jarig.'

'Lang zal hij leven, lang zal hij leven, lang zal hij leven in de gloria, in de gloria, in de gloria Hieperdepiep Hoera, Hoera, Hoera.' En terwijl Bodai aan tafel gaat zitten, komt de meester binnen met een taart met twaalf kaarsjes. 'Ik heb nog een raadsel voor te verjaardag.'
'Ja, meester? Vertel, vertel.'
'Eerst de kaarsjes in één keer uitblazen.'
In één keer blaast Bodai alle kaarsjes uit en de kamer is aardedonker. Vanuit het donker klinkt de stem van de meester: 'Bodai, hier is je raadsel, waar is het licht naartoe?'
'Dat heb ik uitgeblazen, meester.'
'Ik vraag niet of je het uitgeblazen hebt, ik vraag je waar het naartoe is.'
'Het is weg..'
'Waarheen?'
'Dat weet ik niet.'
Als de meester het licht aandoet, zegt hij: 'Kijk, nu is er weer licht alsof het nooit weg is geweest. Het is net alsof je een cadeautje voor je verjaardag krijgt. Je weet niet wat het is; het zit nog ingepakt. En als je het uitpakt: wauw, wat een gaaf cadeau. Als je het dan weer terug in de verpakking doet, is het niet verdwenen. Licht verdwijnt ook niet. Vergelijk het maar met een munt. De kop is duisternis en de munt is het licht. Hier komt het raadsel: Bodai, waar is je verdriet naartoe?'
'Meester, dat zit achter het plezier verscholen. Meester?'
'Ja, Bodai.'
'Meester, hoe kun je ervoor zorgen dat het verdriet aan de achterkant blijft?'
'2500 jaar geleden stelde Prins Siddharta diezelfde vraag en niemand kon hem daarbij helpen. Toen is hij op zoek gegaan naar mensen die het antwoord wisten. Maar hij heeft niemand kunnen vinden. Dat is eigenlijk ook logisch: een antwoord moet jezelf vinden. Het is net zoiets als taart eten. Daar heb je niks aan als een ander dat doet, dan proef je niks. Taart eten moet jezelf doen en antwoorden moet jezelf vinden. Natuurlijk kwam hij wel mensen tegen die hem vertelden *hoe* hij het antwoord kon vinden, Maar uiteindelijk is hij met een paar vrienden samen gaan zoeken wat je aan je verdriet kan doen. Zes jaar heeft hij gezocht naar de oplossing en die zoektocht was zo zwaar dat hij er bijna dood aan is gegaan. En als je sterk naar deze oplossing verlangt, dan beloof je:

*Hoe lang ik daar ook voor zal moet leren,*
*Ik beloof het onder de knie te krijgen.'*

---

### Onderzoek je hart

'Dat is wel heel erg moeilijk, meester.'
'Bodai, vandaag ben je twaalf jaar geworden. Dat is een heel belangrijke leeftijd. Tot je zesde jaar heb je bij je ouders gewoond en daarna ben je van huis weggelopen. Nu woon je alweer bijna zes jaar in de tempel. Je moet nu heel goed je hart onderzoeken en ontdekken wat het liefste is waar jij je in je leven mee wilt bezighouden.'
'Meester, waar kan ik dan uit kiezen?'
'Ik heb gezegd dat je je hart moet onderzoeken. Diep in je hart weet je precies wat goed is en wat je wilt. Dat hoef je niet nu direct te doen. Je hebt er minstens een jaar de tijd voor. Maar dat wil niet zeggen dat je het moet vergeten. Binnen niet al te lange tijd komt het moment dat je iets moet gaan doen.'
'Meester? Dit is alweer iets heel pijnlijks: als ik één ding kies, dan ben ik al het andere kwijt.'
'Je zou graag alles willen hebben?'
'Ja, meester, waarom mag je maar één beroep kiezen?'
'Het is niet een kwestie van kiezen, Bodai. Het heeft meer weg

'Kennen en kunnen zijn zus en broer van elkaar. Als je iets kent, dan kun je het ook'



Foto: Chen Ping-Hung

van "herkennen wat jou kiest". Als je oplettend bent, is alles wat je op je levenspad tegenkomt je lesmateriaal. De hele wereld is eigenlijk een school, een levensschool. De bedoeling is jezelf te leren kennen.'

'Maar, meester, ik ken mijzelf toch? Ik weet wie ik ben.'

'Luister, Bodai. Kennen en kunnen zijn zus en broer van elkaar. Als je iets kent, dan kun je het ook. Weet jij wat je kunt?'

'Ja, ik kan vegen, afwassen, het fornuis aanmaken en nog veel meer.'

'Ja, dat is mooi, maar kun je ook iets aan je pijn en verdriet doen?'

'Nee, meester, er gebeuren soms dingen die mij verdrietig maken, waaraan ik niets kan doen.' 'Dus, je hebt pijn en je kunt er niets aan doen. Wie is het die pijn voelt?'

'Ik voel die pijn, meester.'

'Ken je jezelf, Bodai?'

'Ik weet het niet, meester. Ik denk dat ik weet wie ik ben, maar ook weer niet.'

'Daarom heb ik ook gezegd dat je je hart moet onderzoeken. Ik zal proberen uit te leggen hoe je dat moet doen. Toen je begon met leren schrijven, dacht je af en toe dat je het nooit zou leren. Daar denk je nu niet meer over na. Je schrijft brieven, versjes, boodschappenlijstjes, enzovoort. Je kunt nu schrijven, maar je wist niet dat je het zou kunnen leren. Alles wat je wilt, dat kun je ook. Pijn en verdriet *kun* je laten verdwijnen.'

'Dus ik kan leren om altijd gelukkig te zijn.'

'Nou, dat is te zeggen: Bodai, waar is je verdriet naartoe? '

'Shit,' riep Bodai uit.

'Er zijn dingen die je niet mag zeggen.'

'Sorry, meester. U zegt dat ik alles kan, ook van mijn verdriet afkomen. Maar dan raak ik tegelijkertijd ook mijn plezier kwijt.'

'Ja, dat klopt, maar wat zou je met plezier willen dat voor de helft uit verdriet bestaat?'

'Ja, maar wat blijft er over als plezier en verdriet allebei verdwijnen? '

'Zijn bomen en bloemen gelukkig of ongelukkig? Heb je een bloem wel eens horen klagen?'

'Nee, meester, maar bomen en bloemen zijn geen mensen.'

'Nee, dat is zo. Bloemen zijn veel sterker dan mensen omdat ze niet aan geluk of verdriet zitten vastgeklonken.'

'Hè?'

'Wat 'hè'?'

'Bloemen zijn niet sterker dan mensen. Je kunt ze zo plukken.'

'Dat een mens bloemen kan plukken, heeft niks met kracht te maken. Heb je de narcissen gezien bij de poort, die zijn dwars door het asfalt heen gebroken. Kun jij het asfalt van de weg breken? Narcissen hebben een geweldige innerlijke kracht. Niet het brute geweld waar mensen prat op gaan. Narcissen zijn zachtaardig en kwetsbaar en hebben tegelijkertijd een kracht waar wij niet bij kunnen. Deze bloemen kennen geen angst, vreugde of verdriet. Ze hebben maar één doel, "narcis zijn". Ze kunnen niet anders. Maar de mens wil nooit zijn wat hij of zij is. Ben je bang om je verdriet kwijt te raken?'

'Nee, meester, maar wel mijn plezier.'

'Dat is hetzelfde. Ben je wel eens een arm of een been kwijt geweest?'

'Nee, natuurlijk niet, meester!'

'Maar wel je verdriet of je plezier. Dan zijn plezier en verdriet niet werkelijk van jou. Wat werkelijk van jou is, kun je niet kwijtraken. Bodai, ken je het bord wat boven het altaar hangt.'

'Ja, meester. Er staat op geschreven "geen start".'

'Juist, en als er geen start is, dan is er ook geen finish. Wat er eigenlijk staat, is geen begin, geen eind. Dat heeft te maken met de laatste regel van de sutra.

*Hoe lang ik ook met dit alles zal bezig zijn,*
*Ik beloof het helemaal af te maken.*

Maar ik kan het misschien duidelijk maken met het verhaal van meester Ikkyu. Zenmeester Ikkyu bezoekt een oude monnik die op sterven ligt. Ikkyu vraagt hem. "Zal ik u leiden?" De oude monnik antwoordt: "Wat valt er te leiden? Ik ben alleen gekomen en ik ga ook alleen. Hoe zou u mij kunnen helpen?" Waarop de meester Ikkyu antwoordt: "Als u denkt dat u komt en gaat, dan is dat een waanidee. Staat u mij toe het pad tonen waarop geen komen of gaan is." Wat meester Ikkyu tegen de oude monnik zei, was zo duidelijk dat de monnik met een glimlach stierf. Welgefeliciteerd, Bodai.'

'Meester?'

'Ja, Bodai'

'U heeft niet werkelijk een antwoord gegeven.'

'Wat zou je met een antwoord willen, Bodai?' ●

Eerwaarde **Zeshin van der Plas** is grondlegger en denbo-monnik van het zencentrum Suiren-Ji te Leiden.



# Denkmuggen

**Vraag:** ***Ik mediteer, maar ik heb nog steeds gedachten. Hoe kom ik daar van af?***

**Frits Koster:** Wanneer ik mensen vraag wat voor associatie ze hebben bij de term 'meditatie' noemen ze vaak woorden als 'vrede', 'vrijheid van gedachten', 'leegte' en 'niet in mijn hoofd zitten'. Dat laatste doen we veel in onze 'ik denk dus ik ben'-maatschappij. De ratio heeft een belangrijke plek in onze manier van leven ingenomen, terwijl veel mensen er eigenlijk ook last van hebben. Piekeren en het streven om alles rationeel te verklaren en te benaderen blijken zeer vermoeiend te zijn; veel mediterenden gaan dan ook mediteren vanuit het verlangen naar een verstild leven. Ze willen niet gebukt gaan onder de chaos van het denken. Ze willen af van de onrust die het denken hun brengt. Begrijpelijk. Zo ben ik zelf ooit ook begonnen: als een onrustig, ongeleid projectiel dat getiranniseerd werd door de grilligheid van zijn gedachten.

Een begrijpelijke wens dus, maar wel een die (veel) problemen oplevert. Gedachten zijn net als muggen in onze slaapkamer. Als we geen klamboe of muggenstift hebben, komen ze steeds op ons af. En ook al jagen we ze weg, ze komen gewoon weer terug, omdat ze nou eenmaal niet anders kunnen dan bloed zoeken totdat ze hun buikje vol hebben gezogen. De instinctieve reactie is: de mug wegjagen. Maar we kunnen haar ook – als daad van vrijgevigheid – laten prikken en zich laten volzuigen, waarna zij vanzelf wel op een rustig plekje gaat zitten en ons niet meer lastigvalt.
Gedachten zijn in zekere zin net als muggen. Hoe meer we ze van ons afslaan, hoe meer ze ons lastigvallen. Bij gewone muggen kunnen we nog onder een klamboe kruipen, terwijl de denkmuggen ons overal in het leven weten te vinden. Of we willen of niet, gedachten komen op; ze horen bij ons leven. Zelfs het beëindigen van ons leven biedt hoogstwaarschijnlijk geen werkelijke oplossing voor dit probleem want we weten niet wat er daarna gebeurt. Mogelijk ervaren we in een hiernamaals nóg meer gedachten.

Het is goed om te beseffen dat de Boeddha het niet zozeer had over het vechten tegen en stopzetten van gedachten maar over het innerlijk vrede sluiten met onszelf en met de wereld in het algemeen. De vrede waar de boeddhistische psychologie naar verwijst, heeft te maken met het in vrede zijn met wat zich op het moment in of aan ons voordoet. Voor deze vorm van vrede maakt het niet uit hoe we ons voelen en of we veel gedachten ervaren of niet.
Steeds als we onbewust in gedachten zijn opgeslokt, zijn we vervreemd van een eenvoudig en nuchter nu-besef. We zijn als het ware betoverd – of soms zelfs behekst – door de inhoud van de gedachten. Maar iedere keer dat we ons bewust zijn dat we denken, zijn we hier niet meer door ingekapseld.

Als we 'onze' gedachten op deze manier benaderen, zitten ze niet meer in de weg, maar worden ze getransformeerd tot een dankbaar meditatieobject, dat volgens de boeddhistische psychologie even waardevol is als ons bewustzijn van de adem of van emoties. Zo kunnen we vriendschap sluiten met onszelf en uiteindelijk met het leven in het algemeen. Gedachten mogen er dan gewoon zijn en kunnen iedere keer accepterend en als opmerkzaamheidverschijnsel worden geïntegreerd in de meditatie. Paradoxaal gezien blijken ze dan vanzelf rustiger te worden en ons minder te tiranniseren. Innerlijke vrijheid is het resultaat. •

**Frits Koster** beoefent vipassana- of inzichtmeditatie. Hij heeft vijf jaar als monnik gemediteerd en gestudeerd in Zuidoost-Azië, is auteur van diverse boeken en begeleidt meditatieactiviteiten in binnen- en buitenland.
Zie www.fritskoster.nl.

Heeft u ook een vraag voor Frits Koster? Mail die dan naar redactie@vormenleegte.nl o.v.v. 'Koster'. Misschien staat het antwoord op uw vraag dan volgende keer in *Vorm & Leegte*.



Foto: felix möckel

# Emotionele taal

**De laatste jaren lijkt er een verschuiving gaande van rationeel naar emotioneel argumenteren in de politiek en in het publieke debat. Hoe kijken boeddhisten aan tegen emotie in het debat?**

Diana Vernooij

Politiek is altijd een zaak van emoties geweest – zegt **Varamitra**. Politici hebben een gemeenschappelijke passie en dat is de samenleving transformeren in de lijn van hun eigen ideologie. Een aantal jaren geleden werd dat vaak verpakt in een rationeel verhaal – men vond dat betrouwbaar overkomen. Nu wordt er meer op het gemoed gespeeld en in het slechtste geval op de onderbuikgevoelens. Varamitra ziet dat, met het ontstaan van de emotiemedia, politici hun taal en wijze van redeneren zijn gaan aanpassen. Het *format* van de programmamaker sijpelt langzaam door in de Tweede Kamer. Hij vindt dat geen goede ontwikkeling. Als het debat wordt gevoerd op basis van egocentrische emoties dan zal het leiden tot verdeeldheid en de onmogelijkheid om elkaar in het midden te vinden. Het wordt dan een verbaal oog om oog verhaal. Daar komt niets goeds van. Besluiten dienen vooral de korte termijn en zijn gebaseerd op de kiezersgunst of de waan van de dag.

Een debat is bedoeld om 'meningen uit te wisselen' en zo tot een standpunt te komen, zegt **Riekje Boswijk**. Cruciaal is dat men met respect naar elkaar luistert



Foto: Vladimir Cetinski

en er blijk van geeft het eigen standpunt zo nodig te willen wijzigen. Niet omdat men op die manier onderhandelt, maar omdat men de mening van de ander werkelijk heeft gehoord en tot zich heeft laten doordringen. Het tonen van oprecht respect voor elkaar en elkaars mening is een belangrijke manier om emoties te voorkómen. Want het zijn de emoties die het gelijk willen hebben in het debat brengen, meent Boswijk. Emoties verkleuren het neutrale, objectieve zicht.
Boswijk onderscheidt gevoelens en emoties. Onder gevoelens rekent ze: vreugde, liefde, mededogen. Zij resulteren in wijsheid, respect en geduld. Emoties, zoals boosheid, verdriet, angst, zijn verstoringen van deze gevoelens. Mensen raken geëmotioneerd wanneer ze het gevoel krijgen dat ze niet gehoord of gezien, laat staan erkend worden. Het effect is, dat ze hun mening met méér kracht en méér argumenten gaan poneren, en dat gaat gepaard met emoties. Het uitwisselen van meningen verandert dan van atmosfeer en krijgt het karakter van ruzie of machtsstrijd, of op zijn minst van gelijk willen krijgen. Op dat moment hebben mensen ook geen enkele bereidheid meer om respect voor de mening van de ander te hebben, laat staan iets toe te willen geven. Mensen willen eerst gezien en erkend worden voordat zij de ander erkennen en zien. Je niet erkend en gezien voelen is de motor van elke machtsstrijd of woordenwisseling. Wanneer geen van beide partijen bereid is de ander te zien, leidt zo'n woordenwisseling tot niets anders dan een strijd om het gelijk – en uiteindelijk tot oorlog.

## Drammerig

Bij sommige leiders voel je dat zij geïnspireerd zijn en hart voor de zaak hebben. Boswijk heeft sympathie voor zulke bevlogenheid – vaak ontstaat die uit liefde of mededogen.
Maar in een debat is bezonkenheid én openheid van geest nodig. Je invoelen in de ander en tegelijk een kritisch onderscheidingsvermogen hebben is van groter belang dan welke emotionele bevlogenheid dan ook. Soms zijn dingen niet haalbaar. Wanneer men dat niet inziet kan de bevlogenheid – hoewel in wezen uit liefde ontstaan – omslaan in drammerigheid.
Je moet emoties onderkennen als fenomeen, vindt ze. Je eigen emoties kennen is zelfs noodzakelijk om tot een werkelijk bezonken oordeel te kunnen komen. Hoe meer inzicht je hebt in je eigen innerlijke gevoelswereld, des te beter je iemand anders kunt begrijpen, des te sneller je kunt begrijpen hoe iemand zijn standpunt heeft gevormd en hoe je hem dus moet benaderen. Een bezonken oordeel – en daar gaat het in het politieke debat toch om – kan pas ontstaan als alle emoties zijn onderkend en doorgrond. Bezonkenheid ligt als het ware ónder de emoties. Rustige leiders als Koffi Annan en Mandela maken indruk op Boswijk. Zij lijken een bezonken oordeel te hebben en zich niet persoonlijk te laten opjutten door belangen en egobehoeften. Mensen die hun eigen emoties niet kennen – en dus ook niet die van anderen – vormen een rationeel of technisch oordeel. Zo'n oordeel hangt weer bóven de emoties. Boswijk ziet premier Balkenende als een voorbeeld van iemand die bóven de emoties hangt, die emoties niet verwerkt in zijn oordeel.
Als je een mening of leer wilt beoordelen, kijk dan niet naar geschriften of autoriteiten maar naar het gedrag van de beoefenaars ervan. **Edel Maex** haalt het advies van de Boeddha in de *Kalama Sutta* aan. In de mate dat je vrij bent van begeerte, afkeer en verwarring zal je liefde, mededogen, vreugde en onbevangenheid uitstralen. Dat is de vrucht van de boeddhistische praktijk. Daarin tonen boeddhisten wat ze waard zijn. Je overtuigt de ander niet door overreding maar door hoe je leeft, hoe je je gedraagt. Als je toont dat je gelukkig bent, als je waardig kan blijven in moeilijke omstandigheden, als je je niet door emoties laat meeslepen, dan pas leer je anderen over de dharma, de boeddhistische leer. Het is geen opdracht, iets dat mag of moet. Het valt ook niet te *faken*. Je toont het ▶

**'Je overtuigt niet door overreding, maar door hoe je je gedraagt'**

### HET PANEL

Het boeddhisme staat bekend als een pragmatische levensbeschouwing. Maar hoe pragmatisch precies? In de rubriek *Forum & Leegte* vraagt de redactie een panel van ervaren boeddhisten om boeddhistische principes te betrekken op heikele maatschappelijke kwesties, politieke problemen of ethische dilemma's. In elk nummer zullen enkelen van hen reageren. Het panel bestaat uit:

- **Christa Anbeek** – universitair docent godsdienstwetenschappen, auteur, zenbeoefenaar
- **Henk Barendregt** – hoogleraar Grondslagen van de Wiskunde en Informatica, leraar Vipassana
- **Riekje Boswijk-Hummel** – therapeute, auteur en docent, beoefenaar bij Thich Nhat Hanh
- **Jean Karel Hylkema** – voorzitter boeddhistische omroep, manager, auteur, beoefenaar Tibetaans boeddhisme
- **Edel Maex** – psychiater, auteur, beoefent zenmeditatie bij de Dana Sangha in Antwerpen
- **Rients Ritskes** – coach, managementtrainer, auteur, zenleraar
- **Varamitra** – opgeleid in Gestalt, psychosynthese en lichaamswerk, geïnspireerd door hedendaagse poëzie en kunst, leraar Westerse Boeddhisten Orde
- **Han F. de Wit** – auteur, dharmaleraar Tibetaans boeddhisme
- **Paula de Wijs** – directeur Maitreya Instituut Amsterdam, actief in de Foundation for the Preservation of the Mahayana Tradition, beoefenaar Tibetaans boeddhisme.

gewoon. Mensen als Thich Nhat Hanh en de Dalai Lama vindt Maex sprekende voorbeelden. In hen uit zich de leer.

## Egoloze emoties

Het is veelzeggend, vindt **Han de Wit**, dat we, vaak zonder het te beseffen, met de term 'emoties' egocentrische emoties bedoelen. Egoloze emoties, zoals mededogen of medevreugde, hebben we allemaal bij momenten. Maar ze worden in onze moderne cultuur gewantrouwd: ze kunnen en mogen niet echt bestaan. Alleen egocentrische emoties lijken 'echte' emoties! En alleen emoties en motieven die terug te leiden zijn op begrensd eigenbelang lijken echt.
In het boeddhisme onderscheiden we, aldus De Wit, twee soorten emoties: de emoties die kenmerkend zijn voor de ontwaakte staat en emoties die kenmerkend zijn voor de niet-ontwaakte staat. Hij noemt, net als Maex, de Vier Onbegrensdheden: liefde of menslievendheid, compassie, vreugde over andermans voorspoed en welwillendheid zonder aanzien des persoons. Deze emoties zijn kenmerkend voor een boeddha en voor onze boeddhanatuur. Ze doen zich ook voor in *ons* leven, op momenten waar onze emotionaliteit niet begrensd en beheerst wordt door ons eigenbelang. Ze hebben niet onszelf als focuspunt, maar alle levende wezens, zo onbegrensd in aantal als die ook moge zijn. We kunnen ze egoloze emoties noemen. Het zijn de emoties die we cultiveren op het pad van de Boeddha. Dan gaan ze, *in woord en daad*, ook steeds meer een rol spelen in ons leven, in onze omgang met mensen, in alle aspecten van ons leven. En, als het goed is, dus ook in het publieke en politieke debat. De waarde van een emotioneel politiek of publiek debat hangt er dus, wat Han de Wit betreft, van af of er egoloze of egocentrische emoties in het geding zijn. Het cultiveren van de Vier Onbegrensdheden, de egoloze emoties, maakt dat onze egocentrische emoties ons steeds minder gaan beheersen. Onbegrensde gelijkmoedigheid bevrijdt ons van arrogantie en trots. Onbegrensde menslievendheid of liefde bevrijdt ons van haat. Onbegrensd mededogen bevrijdt ons van hebzucht, of met een moderner woord, van egoïsme. Onbegrensde meelevende vreugde bevrijdt ons van jaloezie. En reken maar, zegt De Wit, dat we heel anders in het leven komen te staan naarmate we ons meer van deze egocentrische emoties bevrijden. In het debat zullen emoties over hoe onszelf te profileren, hoe te 'scoren' of onszelf te 'promoten' niet meer spelen. Emotie-tv en interviews met politiek irrelevante vragen als 'hoe voelt het nou voor u dat uw wetsvoorstel het niet gehaald heeft?' hoeven dan niet meer. En reacties als 'nou, ik lig er niet wakker van' of 'ja, daar heb ik het toch wel even een beetje moeilijk mee gehad naar mezelf toe' hoeven, nog afgezien van het verschrikkelijke taalgebruik, ook niet meer te worden gegeven. Er ontstaat plaats voor emoties die direct met het onderwerp verbonden zijn. Zonder ons ervoor te generen kunnen we in het politieke debat met liefde spreken over wat ons ter harte gaat, met compassie over misstanden en met vreugde over wat er goed in de samenleving gaat.

Boeddhisten weten dat het belangrijk is om de onheilzame emoties te transformeren naar heilzame, beaamt Varamitra. En dan gaat het om zowel de zichtbare kant van het debat, de communicatie, als om het handelen en de gedachten. Met de overtuigingen en emoties van een ander ga je om met een zekere gelijkmoedigheid. Het heeft geen enkele zin om je gelijk te halen over de rug van een ander. Of om hem publiekelijk voor gek te zetten of te kleineren. Haat wordt niet met haat gestild. Dit is een van de belangrijkste leerprincipes van de Boeddha.
Een politiek debat dat gevoerd wordt op basis van heilzame, egoloze emoties zorgt ervoor, aldus Varamitra, dat men elkaar menswaardig bejegent op een vriendelijke toon. Het debat zet niet aan tot haat of polarisatie. Er wordt niet gesjoemeld met de feiten. Men probeert bruggen te bouwen in plaats van ze op te blazen. En vrij van egocentrische emoties streeft een ieder een evenwichtige verdeling na van lasten en lusten. •

'Het heeft geen enkele zin om je gelijk te halen over de rug van een ander'

**Diana Vernooij** is redacteur van *Vorm & Leegte*.



Foto: Vladimir Cetinski

# De hug

Dingeman Boot

De begroeting is het eerste wat speelt als je iemand ontmoet. In onze cultuur is het gebruikelijk elkaar daarbij een hand te geven. Je kunt dat op verschillende manieren doen: heel vriendelijk en warm, waarbij je elkaar aankijkt, of koel en met een los handje terwijl je elkaar niet of nauwelijks aankijkt. Het met de hand contact maken is in feite een mooi gebaar. De hand is daarvoor erg geschikt, omdat het een heel gevoelig onderdeel van het lichaam is en er via de hand gemakkelijk uitwisseling van energie plaatsvindt. Daarom ook houden geliefden graag elkaars hand vast.



Vroeger werd het geven van een begroetingszoen, behalve aan je partner, beperkt tot de naaste familieleden en zeer goede vrienden. In veel kringen kwam de zoen zelfs helemaal niet aan de orde, zelfs niet tussen echtelieden. Of misschien in bed? Zo heb ik mijn ouders elkaar nooit een zoen zien geven. Ook in bepaalde landen, bijvoorbeeld in Thailand, zie je mensen zelden zoenen. Dat is hier tegenwoordig wel anders! Geliefden geven elkaar de meest innige zoenen op straat of in openbare gelegenheden.
Het elkaar begroeten met het geven van zoenen op de wang (of het contact maken met de wangen) is thans, zeker in ons land, algemeen gebruikelijk als een man en een vrouw en vrouwen onderling elkaar begroeten, mits ze elkaar min of meer goed kennen. Er wordt drie keer gezoend; bij bepaalde ontmoetingen kan het voorkomen dat de laatste van de drie (licht) op de mond gegeven wordt.
Mits de zoenen met aandacht en een zekere tederheid gegeven worden is dit een warmere en intiemere manier om elkaar te begroeten dan elkaar een hand geven. Deze begroeting heeft echter ook zo zijn beperkingen. Ze wordt alleen gebruikt bij begroetingen met een vrouw, omdat onze cultuur het niet als passend ervaart als mannen elkaar zo begroeten.

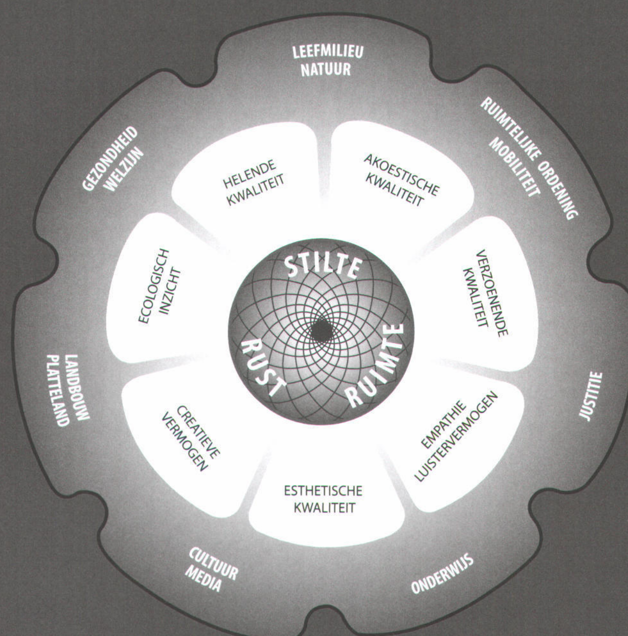
Een ander punt is dat er een grote mate van automatisme is ontstaan. Van enige warmte of een zekere mate van intimiteit is vaak totaal geen sprake, het is veelal een loos gebaar geworden. Naar mijn mening zou het dan passender zijn om elkaar een hand te geven. Het zou de vrouw verlossen van de verplichting om bij bepaalde gelegenheden een hele serie mannen te zoenen.

Enkele tientallen jaren geleden is er een nieuwe manier van begroeten bijgekomen: de hug. Hug is het Engelse woord voor omhelzing en is te vergelijken met de omhelzing van twee geliefden, maar in het algemeen niet zo innig. Zowel voor als na de hug kijk je elkaar aan. Ook mannen geven elkaar een hug. Ze is vooral ingeburgerd in kringen waar therapieen en spiritualiteit worden beoefend. Ik maakte er kennis mee in de jaren zeventig tijdens mijn opleiding tot yogaleraar. In het begin moest ik eraan wennen, maar dat duurde maar kort. Mijn vrouw had er meer moeite mee. Toen ze na afloop van de diploma-uitreiking zag hoe ik afscheid nam van mijn mede-cursisten, was ze nogal ontdaan.

Begroeten met een hug geeft meer onderling lichamelijk contact dan het geven van een hand of zoen en ervaar je als inniger en warmer. In feite vallen de energielichamen van twee mensen voor een belangrijk deel samen. Dat kun je voelen en je kunt het positieve effect ervan ervaren – soms het negatieve effect. Een hug drukt meer vertrouwen, openheid en verbondenheid uit en dit zijn ook kwaliteiten die bij de beoefening van yoga en meditatie ontwikkeld worden.
Maar pas op wie je een hug wil geven. Niet iedereen is ermee vertrouwd of ervan gediend. Dat ervoer ik een tijd geleden toen ik tijdens een begrafenis onverwachts een goede vriendin van vroeger ontmoette, die ik sedert meer dan dertig jaar niet meer had ontmoet. Ik gaf haar spontaan een hug. Dat gebaar kwam niet goed over; ze gedroeg zich als een stuk beton.
In zo'n geval kun je maar beter een hand geven!

**Dingeman Boot** leidt een centrum voor yoga-meditatie in Zwolle, begeleidt meditatie-retraites en geeft les aan yoga-leraren in opleiding.

Foto: Joke Floreal, 1e laureaat 'Fotografie van de stilte' 2005



De volmaakte weg is niet moeilijk
voor wie geen voorkeuren kent.
Alles wordt volledig en onverbloemd geopenbaard
aan wie vrij is van liefde en haat.

Raak niet verstrikt in de veelheid der dingen
maar maak van de Leegte evenmin een plek van geborgenheid.
Vind rust in de eenheid van het bestaan
en elk onderscheid verdwijnt als vanzelf.

Wie tracht tot rust te komen door beweging stil te zetten,
zal onverminderd een bron van rusteloosheid blijven.
Zolang je één deel van de tegendelen kiest,
zal de ervaring van het geheel je nooit ten deel vallen.

Wie wakker is valt niet ten prooi aan dromen.
Wanneer het bewustzijn geen verschil verwekt,
de duizend en één dingen verschijnen zoals zij zijn:
één enkele essentie.

Wie het mysterie van deze unieke identiteit kent,
is bevrijd van alle verwarring.
Wie gelijkmoedig de eenheid in zijn veelvoud schouwt,
en de veelvoud in zijn eenheid,
keert terug tot de oorspronkelijke plaats
waar hij of zij van oudsher gewoond heeft.

Uit: Sosan Zenji (? - 606), *Hsin Hsin Min, Verzen over de geest van vertrouwen*

# STILTE WERKT

*Vorm & Leegte* besteedt in dit nummer speciaal aandacht aan het thema STILTE. Stiltebeleving staat van oudsher centraal in alle boeddhistische tradities. Stilte, zowel fysiek als mentaal, maakt op een natuurlijke wijze deel uit van haast iedere vorm van boeddhistische beoefening. De meeste vormen van boeddhistische meditatie zijn expliciet gericht op het realiseren van een hoge mate van innerlijke rust en stilte als het ideale milieu om 'bevrijdend inzicht' tot ontwikkeling te laten komen. 'Stille retraites' zijn al eeuwenlang het middel bij uitstek om innerlijke rust en stilte te bevorderen.

Maar ook buiten de boeddhistische context is er tegenwoordig sprake van een groeiende belangstelling voor dit onderwerp. Ook de toenemende samenwerking tussen overheden en burgers rond het behoud en de bevordering van stilte in de dagelijkse leefomgeving is veelzeggend. Terwijl de hedendaagse mens meer en meer verwikkeld raakt in drukte en hectiek, is er tegelijk een sterke behoefte waar te nemen om vanuit een vitale innerlijke stiltestroom contact en verbinding te maken met zichzelf, en daardoor met alles en iedereen.

De hiernaast afgebeelde 'stiltebloem' probeert iets zichtbaar te maken van het verbindend vermogen van stilte. Stilte, rust en ruimte genereren specifieke 'kwaliteiten' die een belangrijke rol spelen op uiteenlopende maatschappelijke domeinen. Zo kan de helende kwaliteit van stilte een wezenlijke bijdrage leveren aan actuele ontwikkelingen op het vlak van gezondheid en welzijn, of kan de akoestische kwaliteit van stilte nieuwe perspectieven openen op vraagstukken rond milieu, ruimtelijke ordening en mobiliteit.

In het themagedeelte van dit nummer proberen we een impressie te geven van de brede herwaardering van stilte als noodzakelijke leefkwaliteit. Bijdragen van o.a. cultuurfilosoof Ton Lemaire, theatervrouw Lenette van Dongen en psychiater Edel Maex laten zien hoe op diverse terreinen stilte aan de orde wordt gesteld.

Voor de uitwerking van dit themagedeelte heeft de redactie van *Vorm & Leegte* vruchtbaar samengewerkt met Dirk Sturtewagen, coördinator van *Centrum Waerbeke* in Vlaanderen. ●

# Eenvoud als verzet

**Al die herrie en haast, je zou er rebels van worden. Cultuurfilosoof Ton Lemaire weet een manier om weerstand te bieden aan een lawaaiige wereld die vooruit struikelt en tot consumeren aanzet: stil zijn.**

Ton Lemaire

Wanneer ik me de hel voorstel, is dat meestal als een betonnen hal zonder ramen en deuren waarin een ongelooflijke herrie heerst doordat enorme machines als pneumatische boren aan het werk zijn, begeleid door harde rock-muziek en steeds onderbroken door reclameboodschappen; een kruising dus van een fabriek, een supermarkt en een disco. Ik zou binnen een minuut volkomen radeloos zijn en weinig later rijp voor een psychiatrische inrichting. Het paradijs daarentegen denk ik me als een plaats van grote rust, stilte en sereniteit, zonder motorische geluiden en met een hemelse muziek die aan stukken van Bach doet denken.
Mijn paradijsbeeld sluit enigszins aan bij de traditie, want gewoonlijk werd dit voorgesteld als een lieflijk landschap met veel geboomte, bloeiende planten en zingende vogels waar een eeuwige lente heerst. Meestal werd ook vermeld dat er windstilte was. Nu houdt wind – en zeker storm – altijd beweging en dus geluiden in doordat bomen en wateroppervlakken beroerd worden. Als ik (in de Van Dale) naar de betekenissen kijk die 'stil' en 'stilte' in het Nederlands hebben, valt op dat als eerste 'zonder beweging' wordt genoemd, met name in de zin van 'zonder door de wind bewogen' te zijn, dus windstilte en een roerloze waterspiegel. Daarna komen de betekenissen 'zonder geluid' en de afwezigheid van verkeer, drukte, vertier enzovoort.

### Een cultuur van het lawaai

De moderne tijd is in bijna alles de ontkenning van de paradijselijke stilte. Sinds de opkomst van het industriële kapitalisme weergalmt de wereld van een nog steeds aanzwellende stroom geluiden van de industrie en de gemechaniseerde landbouw, het auto- en vliegverkeer, de akoestische vervuiling door consumptiemuziek en reclameboodschappen, de gemotoriseerde vakanties, enzovoort. Dat kan ook moeilijk anders als we beseffen hoezeer onze cultuur permanente activiteit, mobiliteit, beweging en snelheid als hoogste principes in haar vaandel heeft geschreven. De stilte van weleer is verdreven naar de vergeten uithoeken van de wereld, totdat ook die worden bereikt door de invasie van mobilisme en herrie. De moderne beschaving, die in een verbeten rusteloosheid aanholt achter haar mythe van Vooruitgang, verraadt haar aanwezigheid, behalve door de gigantische berg afval die ze afscheidt, door de heidense herrie die ze voortbrengt. Kortom, we leven in een cultuur van het lawaai, een cultuur die gebouwd is op de voortdurende negatie van de stilte.

> 'Een leven in stilte en vrijwillige eenvoud is de beste vorm van verzet'

Het is nodig om een onderscheid te maken tussen de stilte buiten en de stilte binnen in ons, twee vormen van stilte die niet altijd samengaan. Zo is het mogelijk om, met een zekere inspanning, je innerlijke stilte te bewaren ondanks veel beweging en rumoer om je heen, terwijl je ook als je omgeving kalm en sereen is van binnen nog verre van stil kunt zijn. Wat daarbij de doorslag geeft is de geesteskracht, de gesteldheid van het gemoed, het vermogen tot concentratie en dus tot zelfinkeer. Het is veelzeggend dat alle grote religies op de wereld plekken en momenten hebben ingeruimd voor ver-stilling en dus ter onderbreking van de dagelijkse beslommeringen oases van stilte hebben gecreëerd. De grootste aandacht heeft de stilte wel gekregen bij monnikenordes, kluizenaars en mystici. Waarschijnlijk neemt stilte een grotere plaats in in het Oosten dan in het Westen. Met name in het (zen-)boeddhisme bestaat een ware cultuur van de stilte, die wellicht om die reden ons westerlingen aantrekt, geterroriseerd als we worden door de eigen cultuur van het lawaai.
De plaats waar men zich terugtrekt om stilte te vinden, kan zowel buiten zijn gelegen als binnenshuis. Hij kan zich bevinden in een kloostercel, in een kerk of kapel of in een hoekje van je huis. Maar hij kan ook ergens in de natuur zijn: op een heuvel of


Foto: Joke Floreal

berg, in een vallei, in een bos of onder een grote alleenstaande boom. De stilte en schoonheid van de natuur zijn heel geschikt om de ziel en geest in een toestand van innerlijke rust te brengen. Maar zelfs daar, in een ideale omgeving, is het bereiken van de stilte in jezelf nog moeilijk. Het vereist immers het tot zwijgen brengen van het onophoudelijke geroezemoes van onze gedachten en woorden, die als vogels rondfladderen en in ons rondspringen als 'aapjes op de takken van een boom'. Pas wanneer al deze stemmen die de aandacht afleiden en de concentratie verstoren stil worden, kan met geluidloze stem de ware stilte tot ons gaan spreken. Pas dan, in de volheid van de leegte, vernemen we de verborgen stroom van het leven, de oerbron van het zijn waarvan we zelf deel uitmaken. Door zo in te keren tot de stilte in onszelf vinden we de grote stilte terug, want binnen en buiten versmelten dan en blijken één en hetzelfde te zijn. Aldus herstellen we tijdelijk de oorspronkelijke staat der dingen, buiten tijd en ruimte, komen in contact met de eenheidsgrond van alles wat bestaat en laven ons aan de grote bron van de stilte.

## Stilte als verzet

We weten dat de moderne maatschappij een vijand is van de stilte, zowel ín ons als buiten ons. De expansie en groei van het kapitalisme in dit tijdperk van globalisering dringen door tot de nog stille plekken van de aarde en proberen ook ons innerlijk te penetreren op alle mogelijke manieren. Maar iemand die voeling houdt met de stilte in zichzelf, is in hoge mate immuun voor het wervende offensief van reclameboodschappen en onafhankelijk van de nog steeds uitdijende wereld van waren om hem heen. Een leven in stilte en vrijwillige eenvoud is de beste vorm van verzet tegen de verslaving aan de consumptiemaatschappij met haar mechanismen voor het voortdurend opwekken van nieuwe begeerten en behoeften. Want deze maatschappij bevindt zich in een collectieve vlucht vooruit, bezeten door groei, geld en gemak, en gepaard gaand met de vlucht van het individu voor zichzelf, zich verliezend in verkwisting, vertier en verstrooiing, liefst begeleid door veel lawaai. Deze twee vormen van vluchten hangen innerlijk samen en versterken elkaar; beide ontvluchten de stilte en overstemmen haar.

Voor het regiem van consumentisme en materialisme waarin wij leven is niets zo bedreigend als een persoon die vrij en autonoom is en op wie de open of verborgen verleiders van producten, geld en reclame geen vat hebben. Het is iemand die daarentegen een elementaire behoefte heeft aan datgene wat zich aan gene zijde daarvan bevindt: waarheid, schoonheid en stilte, zowel in zichzelf als buiten. Terwijl de vlucht vooruit uiteindelijk leidt tot (zelf)destructie, is het behoud van de wereld gelegen in stilte. Cultiveren we dus de stilte in ons en buiten ons!

**Ton Lemaire** is cultuurfilosoof. Hij schreef onder meer de boeken *Filosofie van het landschap*, *Met open zinnen* en *Wandelenderwijs*.



Foto: Annaleen Louwes

# 'Laat het maar gaan, bemoei je er niet mee!'

**Cabaretière Lenette van Dongen wil het liefst verhuizen naar zichzelf: 'Alles wat ik verzameld heb, inpakken, buiten neerzetten en dan maar kijken wat er weer in mag. Wat past er nog steeds bij me en wat niet?' Opruimen en loslaten om dat wat écht is te vinden. In een interview met Paula Borsboom vertelt de theaterartiest over haar tweede – stille – natuur.**

Paula Borsboom

Ze komt al telefonerend naar het café gelopen waar we hebben afgesproken. Vanaf het terras gebaart ze met brede armbewegingen dat we toch echt buiten in de zon moeten gaan zitten en ondertussen praat ze even bij met een bekende die langskomt. Lenette van Dongen, cabaretière, zangeres en musicalster, uitbundig en expressief – niet iemand die je nu onmiddellijk met het woord "stilte" associeert. 'Toch wel,' zegt ze zelf. 'Het is waar, ik hou van praten en ik hou van mensen. Ik heb mezelf wel eens een "praatverslaafde" genoemd, ik breng graag geruststellend geluid voort. Ik kan met iedereen gezellig zijn en breng de boel wel aan de gang. Maar ik heb ook een grote behoefte aan stilte. Mijn eerste theaterprogramma heette niet voor niets *Mag het wat zachter?* Ik word soms gek van het tempo waarin we worden geleefd en van al die herrie. Als het maar lawaai maakt is het goed, als het piept is het nog beter en als het beweegt of trilt, is het helemaal geweldig.'

'Grootschalig gezellig zijn is ook niets voor mij. Op Koninginnedag of met zo'n wereldkampioenschap voetbal, dan ben ik de stad uit. Ik ben gewoon graag op mezelf en zou misschien ook wel geschikt zijn om in een klooster te leven. Ik heb een diepe liefde voor een gedisciplineerde, toegewijde en spirituele levensstijl. Daardoor heb ik ook zo genoten van de balletopleiding die ik heb gevolgd. Maar als ik in een klooster zou wonen, zou ik mezelf tekort doen. Ik zat dan vast de hele dag naar buiten te kijken. Want ik heb ook die andere kant, die behoefte aan expressie, de gave van bezieling.'

'Die twee kanten in me zijn net de twee tegenovergestelde spaken in een wiel. Je hebt ze allebei nodig om het wiel draaiend te houden. Maar het maakt wel uit waar je zelf ergens zit: als je ver van de as af bent, zijn de omwentelingen erg groot. Soms is het gewoon beter wat meer naar het midden te gaan, dan raak je niet zo dolgedraaid.'

## Denkfout

Lenette van Dongen is bij het grote publiek vooral bekend als cabaretière, maar ze heeft een brede achtergrond. Na haar balletopleiding studeerde ze verder aan de Amsterdamse Academie voor Kleinkunst. In 1989 stond ze op het toneel met Adèle Bloemendaal in *Adèle in Casablanca* en twee jaar later met Boudewijn de Groot in de musical *Tsjechov*. Daarna sloot van Dongen zich als *stand-up comedian* aan bij de Comedy Train. Daar ontwikkelde ze zich tot de cabaretière die inmiddels zes soloprogramma's op haar naam heeft staan. In deze programma's leert het publiek Lenette van Dongen kennen als iemand die niets moet hebben van kouwe drukte en onechtheid. Ze schrijft ook elke maand een column in *Opzij*. Net als bij haar cabaretprogramma's zijn daarvoor haar eigen ervaringen en waarnemingen een belangrijke inspiratiebron.

Op dit moment speelt van Dongen in de musical *Doe maar.* Begin dit jaar ging de voorstelling in première. De reacties waren zeer enthousiast en inmiddels zijn de zalen elke avond uitverkocht. 'Die musical is heerlijk om te doen,' zegt ze. 'Het is elke keer één grote blije avond. Het publiek hoeft zich bepaald niet door een hele rits liedjes en sketches heen te zuchten.' Hoe goed de productie is ontvangen, bleek op 21 mei bij de toekenning van de John Kraaykamp Musical Awards 2007. *Doe maar* was tien keer genomineerd, daarmee verbrak de musical het record dat *Jesus Christ Superstar* een jaar eerder vestigde. Uiteindelijk viel de voorstelling vijf keer in de prijzen. De Award waarvoor ook Lenette van Dongen was genomineerd, voor de beste vrouwelijke bijrol in een kleine musical, ging naar een andere ster uit *Doe maar*: Annick Boer. 'Het enige nadeel bij zo'n voorstelling is ▸

## 'Ik breng graag geruststellend geluid voort'

dat mijn timemanagement er natuurlijk door onder druk wordt gezet. Voor je het weet slibt de dag vol met een wasje doen, even sporten, een afspraakje hier en een afspraakje daar. En dan moet ik wel zes dagen per week om drie uur 's middags weer vrolijk in de bus zitten, op weg naar deze of gene schouwburg.'

In de periode die hieraan voorafging was haar dagritme heel anders. Het was toen een half jaar stil rond de cabaretière, ze had een *sabbatical* genomen. 'Ik heb een half jaar lang helemaal niets gedaan, nog geen boek gelezen. Ik heb in mijn boshuisje gezeten en golf leren spelen: gewoon een balletje in een putje proberen te slaan. Ik ben alleen maar bezig geweest met... ja, met "zijn". Dat klinkt nogal simpel maar dat is het zeker niet. De meesten van ons kunnen helemaal niet gewoon "zijn", daarvoor vinden we onszelf te belangrijk. De eerste denkfout die we maken: dat we zo belangrijk zijn, dat het allemaal om ons draait. M'n reet! Je kunt het leven niet naar je hand zetten, bemoei je er dan ook niet zo mee. Je bent een mier die tegen een rots schreeuwt dat-ie stil moet staan! Laat die behoefte om te beheersen los en er komt vanzelf ruimte, rust, stilte.'

## Twaalf meter

'De dood heeft me één les geleerd', zegt Lenette van Dongen in *Rafels*, haar laatste soloprogramma. 'Het is een nogal harde les, maar misschien heb je er wat aan. Laat het maar gaan, laat het maar gebeuren. Laat het maar belanden waar het blijkbaar moet zijn.'

Hoe hard die leerschool is, weet van Dongen inderdaad uit eigen ervaring. 'Ik heb zeker twaalf meter zoek-je-zelfboeken in de kast staan. Altijd maar in de weer met mezelf. Eerst was ik eetverslaafd en moest ik een perfect lichaam hebben. Toen ik eindelijk dat prachtlijf had, moest ik er weer een bijpassende perfecte ziel bij hebben. Bovendien dacht ik dat ik pas echt kon gaan leven als alles goed en in harmonie was. Ik mocht pas gelukkig zijn als de rest van de wereld dat ook was. En ja, dat krijg je niet voor elkaar. Er zal altijd leed zijn, rafels horen er nu eenmaal bij. Mijn motto nu is: *Life is shit, get over it.* Waarom altijd maar zwemmen in de stront en dan klagen dat je niet vooruit komt? Op een gegeven moment is dat kláár!' Ze slaat met de vlakke hand op tafel, net zoals ze eerder deed om de serveerster duidelijk te maken hoe ze het ei in haar uitsmijter wilde hebben. Daarna maakt ze een wijds gebaar naar voren: 'Je stapt over die stront heen en gaat dóór. Dan komt er ruimte om te zien wat er echt is, het besef dat het – ondanks alle imperfectie – goed is.'

En die stapels zoek-je-zelfboeken? 'Die ga ik weggeven, aan iemand die nog aan het begin van zo'n soort proces staat. Ik ben enorm aan het opruimen op dit moment. Als je, zoals ik, een jaar of tien in hetzelfde huis hebt gewoond, komen er overal van die stapeltjes te liggen, die bij je horen en die je ook niet weg krijgt, tenzij je gaat verhuizen. Maar dat doe ik niet. Wat ik wel zou willen is verhuizen naar mezelf: alles inpakken, buiten op straat zetten en dan kijken wat er weer in mag, wat nog steeds bij me hoort.'

Haar *sabbatical* bood Van Dongen ook de gelegenheid kritisch naar haar theaterwerk te kijken. 'Ik sta nu in de musical *Doe*

> 'Het is een soort staan, krachtig, midden in de beweging'

**LENETTE VAN DONGEN**

Na haar opleiding aan de Academie voor Kleinkunst in Amsterdam speelde Lenette van Dongen in de musicals *Cabaret, Tsjechov* en *Mama mia*. In 1993 stond ze voor het eerst met een soloprogramma in het theater: *Mag het wat zachter?* Daarna volgden: *Nee, nee en nog eens nee!, Jagadamba, Een echte van Dongen, Vedette* en *Rafels*. In 2004 kreeg Lenette van Dongen samen met Spinvis de Annie M.G. Schmidtprijs voor het lied 'Voor ik vergeet'. Van Dongen speelde ook in de film *Erik of het klein insectenboek* en ze schrijft columns in het feministisch maandblad *Opzij*. Op dit moment treedt ze op in de musical *Doe maar*, die nog tot eind november in diverse schouwburgen te zien is (zie voor de speellijst: www.theaterhits.nl).



Foto: Annaleen Louwes

*maar* met een heel gezelschap op de planken, maar daarvóór heb ik dertien jaar lang soloprogramma's gemaakt. Wil ik dat weer gaan doen, past die vorm nog bij me? In een soloprogramma kan ik meer van mezelf kwijt en ben ik ook unieker. Ik kan meer mijn eigen kracht op het podium neerzetten. Eigenlijk heb ik daar ook wel weer zin in. Dus ja, ik zal vast ook weer solo het toneel opgaan. Waar ik me nu op bezin, is een goede titel, eentje die erg veel nieuw begin inhoudt.'

## Keihard werken

Al jarenlang mediteert Lenette van Dongen regelmatig bij de Brahma Kumaris Spirituele Akademie. Ook dat heeft zeker bijgedragen aan het nieuwe begin. Brahma Kumaris is een organisatie die wereldwijd centra heeft waar meditatiecursussen en workshops worden gegeven die gericht zijn op het ontwikkelen van innerlijke waarden. De Brahma Kumaris Spiritual University wordt geheel door vrouwen geleid. Een ontmoeting met één van die vrouwen, Dadi Janki, was voor Lenette van Dongen de aanleiding om aan de activiteiten van Brahma Kumaris deel te nemen. 'Ik zag Dadi Janki voor het eerst bij een lezing. Ze was toen al zeker in de tachtig, een klein vrouwtje met een enorme *power*. Zo sterk en vol humor, zo onthecht, zo wijs! Als ze je aankijkt, dat is echt van... *doing*. Ik dacht direct: hoe kom jij zo en kan ik ook zo worden?!'

Aanvankelijk mediteerde Lenette van Dongen elke dag, nu gaat ze nog één keer per jaar naar een retraite. 'Maar al zou ik geen minuut meer mediteren, spiritualiteit blijft voor mij *a way of life*. Net zoals je aan mijn bewegingen nog altijd kunt zien dat ik een dansachtergrond heb, zo zal ik ook altijd op één of andere manier met spiritualiteit bezig zijn. Dat krijg ik niet uit mijn systeem.'

Niet dat het mediteren nou altijd tot een vredevolle gemoedstoestand leidde. 'Dat zie je wel in van die spirituele bladen met close-ups van bloemen en kiezelstenen, allemaal zo vredig en lief. Terwijl op een kussen zitten vaak keihard werken is. Je door van die momenten heen slepen waarop je het helemaal niet meer ziet zitten – dat je dan maar uit arren moede het Wilhelmus in jezelf gaat zitten zingen. Het is gewoon *hardcore* zelfonderzoek, dat er niet op gericht is vredevol – of wat dan ook – te zijn maar op gewoon te "zijn".'

## Zielenadel

Voor het NCRV-programma *Het hoogste woord* ging Lenette van Dongen met een cameraploeg naar het retraitecentrum van Brahma Kumaris in Oxford, Nuneham House. Een groot Engels landhuis, omgeven door een prachtig park en glooiende heuvels. Een uitgelezen plek om tot rust te komen en stilte te ervaren, te "detoxen" zoals ze het noemt in een column, even pauze nemen na maandenlang "eindeloze euro's over je beltegoed te hebben heengekletst". 'Het studeren bij de Brahma Kumaris Akademie heeft mij ervan bewust gemaakt dat er zoiets is als een ondeelbaar kleine punt van energie die mijn hele wezen aanstuurt. Een energie die onvergankelijk is en waar ik me – midden in de chaos, uit alle expressie en expansie – even op terug kan trekken. Laten we zeggen dat ik me bewust ben geworden van mijn ziel. En ja, stel nou dat we reïncarneren – ik weet het niet zeker en volgens mij is het iets wat je ook nooit zeker kunt weten – maar stél dat het gebeurt en de enige rijkdom die je mee kunt nemen is de rijkdom van je "zijn", je zielenadel – nou dan wil ik er wel goed voor zorgen.'

'Dit klinkt allemaal nogal hoogdravend maar dat is het voor mij helemaal niet. Al die dikke filosofieën eromheen, daar kan ik niet veel mee. Zo veel stellen we nou ook weer niet voor. Kijk, als ik doodga, verga ik, vergaat míjn wereld. Maar dat is niet belangrijk voor dé wereld, die vergaat niet.'

Spiritualiteit is voor Lenette van Dongen niet hoogdravend maar zeker ook niet zorgelijk: 'Ik geniet me rot. Juist omdat ik niet meer zo krampachtig probeer alles te beheersen, ben ik gelukkiger en tevredener – niet altijd stiller trouwens. Als ik gelukkig ben, ga ik juist lawaai maken...'

Wat is jouw ultieme moment van stilte, vraag ik haar. Ze denkt lang na. 'Ik kan tijdens een voorstelling vol in actie zijn en opeens, terwijl ik grappen maak of zing, een diepe stilte ervaren. Het is een soort staan, krachtig, midden in de beweging.' Na enkele momenten voegt ze er nog aan toe: 'Maar stilte is voor mij ook 's morgens aan de ontbijttafel zitten met mijn schat. Zijn ogen, zijn aanwezigheid – los van alle mot die we kunnen hebben, is zo'n moment een anker.' ●

**Paula Borsboom** is redacteur van *Vorm & Leegte*.

### BRAHMA KUMARIS

De Brahma Kumaris World Spiritual University is een organisatie die op dit moment in meer dan honderd landen centra heeft waar spirituele programma's worden aangeboden. Brahma Kumaris werd in 1937 in India opgericht door Dada Lekhraj. Op zestigjarige leeftijd beleefde hij enkele visioenen die hem duidelijk maakten dat de oorspronkelijke natuur van de mens goddelijk is. Hij ging bijeenkomsten organiseren waarin hij zijn inzichten met anderen deelde. Daar is de wereldwijde organisatie uit voortgekomen. In de Brahma Kumaris-centra worden lezingen, workshops, cursussen en retraites georganiseerd waarbij de ontwikkeling van spiritualiteit en goedheid centraal staat. De centra functioneren zelfstandig en worden op vrijwillige basis gerund. Alle activiteiten worden principieel kosteloos aangeboden.
De oprichter van Brahma Kumaris, Lekhraj, die later Brahma Baba heette, gaf de leiding in handen van enkel vrouwen. Hij deed dat vanuit de overtuiging dat traditioneel vrouwelijke kwaliteiten, zoals geduld, tolerantie en vriendelijkheid, van het grootste belang zijn bij het bevorderen van persoonlijke groei en het ontwikkelen van een zorgzame samenleving. Op 28 mei 2006 zond de NCRV een aflevering uit van *Het hoogste woord* waarin Lenette van Dongen een bezoek brengt aan het Brahma Kumaris-centrum in Oxford. Deze uitzending is te zien op internet: www.hethoogstewoord.ncrv.nl.

# Stil worden in het Nabbegat

**Meditatie verschaft een grote innerlijke kalmte en meer inzicht in het functioneren van jezelf en anderen. Jaq van der Pas uit Oss ondervond zelf de heilzame werking van meditatie. En besloot een stiltecentrum te bouwen.**

Joop Hoek

'Zie je, de gebouwen hebben geen enkele relatie met elkaar, het is een wanordelijke boel. Als we hier en daar de open plekken vullen met gebouwtjes die bij het centrum horen, ziet het er al een stuk homogener uit. Ook de overgang tussen centrum en natuur, het bos daar in de verte, komt met de aanleg van een erf- en parkachtige begroeiing meer met elkaar in verband.' Ingenieur Jaq van der Pas wijst naar de handvol boerderijen en huizen in de eeuwenoude, vrij geïsoleerd liggende buurtschap het Nabbegat, in het buitengebied van het Brabantse dorp Zeeland. Op de achtergrond zien we een bos met voornamelijk naaldbomen. Een groen decor in een verder vlak landschap. Stil is het er wel, op die plek in het grootste natuurgebied van Brabant, De Maashorst. En daar gaat het Jaq om.

Als de autoriteiten meewerken en grond en vergunningen beschikbaar stellen, kan het stilte-en meditatiecentrum "De Maashorst" er binnen twee jaar zijn. Het wordt een uniek en groots project. Nog niet eerder is in ons land een gebouw speciaal ontworpen en gebouwd om uitsluitend als stiltecentrum te dienen. 'Vrijwel altijd vind je die centra in oude kloosters, historische panden of boerderijen. Dit wordt een nieuw gebouw, zonder verleden. Geen huiskamergedoe met quasi warmte of goedbedoelde gezelligheid, maar helemaal bedoeld om er stil en leeg van te worden', zegt Jaq.

Jaqs eigen vastgoedmaatschappij "Paspart BV" ontwikkelt en financiert in opdracht van de stichting Stilte Brabant het stiltecentrum. Hij zal het in de toekomst blijven steunen.

### Tooverkamp

En zo filosoferen we bij het Nabbegat over het verwezenlijken van de ideeën van Jaq. De laagstaande zon op het eind van de middag aait akker en grasland. Er is geen mens te zien. Twee paarden in een wei koesteren zich in de behaaglijke warmte. 'Deze locatie is zo goed omdat het centrum aan het eind van een gehucht kan worden gebouwd. Er komt een open bestrating waar gras doorheen kan groeien. De weg ernaartoe, de tocht, is belangrijk. Het centrum is een eindpunt, een symbool, aankomen bij jezelf. Uit de maatschappij gaan en weer terugkomen.' We trekken verder het gebied in en bekijken drie andere geschikte locaties. Donkere naaldhoutbossen, na de Eerste Wereldoorlog aangeplant. Van nature hoort hier loofbos in heidevelden te staan. Schaduwrijke plekken, smalle, bochtige weggetjes met soms wonderlijke namen komen we tegen. Voederheil, Brand, Tweehekkenweg en Tooverkamp. Het landschap wordt gekenmerkt door scherpe overgangen tussen bebost en open gebied.

## 'Het gebouw moet gelukkig zijn in zijn omgeving'





◂◂ Jaq van der Pas
◂ Architect Daan Peters, ontwerper van het stiltecentrum

Foto's: Ine van den Broek

Natuurlijke overgangsstruwelen naar open terreindelen komen vrijwel niet voor. Het terrein rond het Nabbegat is daar een uitzondering op.
'Daar', wijst Jaq, 'deze weilanden worden teruggegeven aan de natuur. Er zijn bomen aangeplant, zomereiken en berken en bessen- en doornstruiken. Maar de grond is nog niet voldoende verarmd, er is te veel vegetatie die niet inheems is. Vreemd hé. Het is zoals het boeddhisme stelt: alles is vergankelijk. Niks blijft. Nog geen honderd jaar geleden waren hier uitgestrekte heidevelden. Toen werd het gebied agrarisch en nu wordt de natuur weer de baas.'
Hij noemt de Latijnse namen van aangeplante bomen en struiken. Jaq trok als jongetje van negen al de natuur in. Hij vertelt over zijn vader, die een aannemingsbedrijf had. 'We hebben samen meer dan dertig kerken gebouwd. Moderne gebouwen, maar ook klassieke. Om die verantwoord en in stijl te kunnen bouwen doken we de kerkelijke archieven in. We zochten naar bouwtekeningen maar haalden soms de wonderlijkste zaken boven water. Zoals een middeleeuws kasboek, waarin de betalingen aan handswerklieden en gilden werden bijgehouden. Met de bouw van het stiltecentrum zetten we de spirituele bouwtraditie voort.'
Hij vertelt hoe hij boeddhistische meditatie is gaan praktiseren na een inktzwarte periode in zijn leven, in de jaren negentig. Privé overkwam hem de ene ramp na de andere. Hoe meditatie en inmiddels 28 retraites hem overeind hielden. 'Zonder mediteren had ik het niet gered. Ik leerde letterlijk de middenweg te bewandelen. Te accepteren: het komt zo het komt. Maar ik werd er ook strijdlustig door. Accepteren is goed, maar pas als je uitvoerig hebt onderzocht of het ook anders kan. Tijdens de retraites leerde ik mezelf kennen. Ondervond ook hoe heilzaam stilte kan zijn. Dat gevoel, die ervaring, wil ik met mijn centrum aan anderen doorgeven. Meditatie is een vorm van ruimte scheppen. Onze verborgen hoop en vrees wordt erdoor aan het licht gebracht.'

## Haalbaar

Is er wel behoefte aan een speciaal te bouwen stiltecentrum, nu het aanbod al zo groot is? Zijn de mogelijkheden om succesvol te exploiteren onderzocht? Voorzitter Henk Kloosterhuis van de stichting Stilte Brabant, die het centrum laat exploiteren, zegt dat er onderzoek is verricht. 'Ons uitgebreide netwerk, ook in boeddhistische kringen, reageert positief op de plannen. We weten ook hoe we het *niet* moeten organiseren, dat hebben we van andere centra geleerd. De stichting is niet gelieerd aan één spirituele stroming. We voelen ons verwant aan alle spirituele en meditatieve richtingen. Hoewel Jaq en ik boeddhist zijn, richten we ons niet alleen op mensen uit onze eigen geledingen. We zijn er voor iedereen die bezinning zoekt. We willen ook aan meditatie verwante activiteiten bevorderen, zoals meditatie in combinatie met kunst, yoga, ethisch ondernemen, psychologie, milieu en andere oefen- en levensgebieden. De exploitatie gebeurt op een zakelijke, maar niet commerciële basis. We denken de benodigde bezettingsgraad te kunnen halen. Het moet haalbaar zijn.'
Centrum en omgeving moeten volgens Van der Pas en Kloosterhuis samenhangen. De 2500 vierkante meter aan bebouwing



bestaat uit twee ruimten voor meditatie, slaapgelegenheid voor dertig mensen in zogenoemde kluizen, en kleine slaapzalen voor 35 personen. Er is woongelegenheid voor groepen en een kantoor voor organisatie en administratie. De gebouwen hebben sobere vormen, gemaakt van eenvoudige bouwmaterialen. Door de vormen van de wanden, kolommen en ramen zal het daglicht in veel ruimten van de vroege ochtend tot de avondzon zichtbaar zijn. Jaq: 'De bouwstijl is verwant aan die van de Bossche School, die na de Tweede Wereldoorlog is ontwikkeld door de Benedictijner monnik Dom Hans van der Laan. Een belangrijk kenmerk van de Bossche School is de eenvoud van de gebouwen. Veel hout, weinig metaal. Door de dikte van de muren te laten zien, krijgen ruimte en de materie een authentieke ervaring. Vorm en leegte. In het gebouw zullen ruimte, vorm en maat in een geheel samengaan. Zoals de geest, zintuiglijke waarneming en lichamelijke ervaring bij de mens in één wezen samengaan. Op die wijze ontstaat een samenhang tussen de ruimten van het gebouw en de oneindige ruimte van de omgeving. In onze gebouwen kan de geest gedijen en tot rust komen. Ze zijn ontdaan van al het overtollige, zodat ze een tijdloze dimensie krijgen. Mensen moeten een thuis vinden in het gebouw. En het gebouw moet gelukkig zijn in zijn omgeving.'

Het centrum komt in een parkachtige omgeving te liggen, die op een natuurlijke en gevarieerde wijze wordt aangeplant, zodat een diversiteit aan biotopen ontstaat. Hoe verder van het gebouw af, hoe natuurlijker de inrichting zal zijn. Henk Kloosterhuis: 'We willen een nieuwe wereld creëren. Met hoogteverschillen, kleine meren omzoomd door terrassen met oogstbare begroeiing, een weide met bloemen en kruiden en een variatie aan vruchtdragende struiken en bomen. Een prachtige, stille plek voor een gebouw dat wij als een eigen entiteit zien.'
Jaq hoopt dat het centrum voor velen een inspirerende werkplaats zal zijn. 'Mijn droom is dat het een ontmoetingsplaats zal worden voor mensen die misschien wel een verschillende achtergrond hebben, maar in hun streven hetzelfde willen. Gelukkig zijn en wijsheid vergaren. En stil durven te zijn.' ●

**Joop Hoek** is medewerker van *Vorm & Leegte* en praktiseert het theravada boeddhisme.

# Op verhaal komen in de stad

Achterzijde 'Bibliotheek van het hart' met werk van Emiel De Keyser


Foto: Gustavo Mulhall

**Het Hospitaalmuseum in Brugge werkt dit jaar rond het thema 'stilte en eenvoud'. Begin 2007 werd het de navel van een stilteparcours in de stad. Met dit initiatief wist het museum tal van plekken in de stad waar je op verhaal kan komen, met elkaar te verbinden. Een verslag in woord en beeld.**

Dirk Sturtewagen in gesprek met Joris Capenberghs

Joris Capenberghs (46), de nieuwe conservator van de museumgroep rond het voormalige Sint-Janshospitaal en Onze-Lieve-Vrouw-ter-Potterie in Brugge, is een vurig pleitbezorger van stilte als 'ontastbaar' erfgoed. In een werelderfgoedstad als Brugge trekt dagelijks een leger van toeristen door de straten. 'Niettemin zijn er nog stille plekken. De stiltebeleving is er geworteld in de traditie. In de ziekenzalen van Sint-Jan was het bijvoorbeeld niet de medische zorg die tot voor kort centraal stond. Het ging meer om zielzorg en gastvrijheid tegenover armen, vreemdelingen en pelgrims. Zeg maar, de marginalen en asielzoekers van hun tijd.'

Volgens Capenberghs verdienen de stille plekken in Brugge het om goed te worden beheerd en gekoesterd. 'De stenen zijn gevrijwaard, maar Brugge mag geen decor worden. De rust die met de leefwereld van kloosters en hospitalen was verbonden, moet je ook kunnen beleven. Maar dan niet onder een glazen stolp. Stilte mag je niet musealiseren.'

Deze filosofie leunt sterk aan bij die van Centrum Waerbeke, actief als mentor van stilte-initiatieven en werkzaam vanuit het stiltegebied Dender-Mark (Midden-België). Voor het eerst wordt het concept dat ontstond op het platteland, verbonden met de stad. Capenberghs: 'De term stiltegebied gebruiken we liever niet. Hij verwijst te veel naar geboden en verboden, naar akoestische normen. Liever spreken we van stille plekken. Daarmee verwijzen we naar inspirerende waarden en betekenissen die aan stilte als leefkwaliteit kunnen worden toegedicht.'

Voor de sensibilisering rond stilte vertrekt het museum 'Memling in Sint-Jan' dit jaar niet van zijn rijke collectie, maar van het unieke gebouw en zijn omgeving waar je achthonderd jaar zorggeschiedenis kan beleven. Onder het eikenhouten gebinte werd tijdens het voorjaar alvast een bijzondere ervaringsruimte ingericht. Je vond er hedendaagse kunst die cirkelt rond spiritualiteit. Blikvanger was een vijftig meter lang 'vliegend tapijt' van beeldend kunstenaar en schrijver Emiel De Keyser. 'Het is de bedoeling om spiritualiteit te visualiseren en beleefbaar te maken zonder te vervallen in new age of meteen te rade te gaan bij bestaande zingevingssystemen,' zegt Joris Capenberghs. Op het gelijkvloers lag een handgeknoopt tapijt van ruim zeven meter lengte temidden van de vaste museumopstelling. Emiel De Keyser knoopte hierin het verhaal van zeven zoekende schilders (zie kader volgende bladzijde).

### Bibliotheek van het hart

Naar aanleiding van de Gedichtendag op 25 januari jl., die dit jaar in Nederland en Vlaanderen in het teken stond van 'stilte en eenvoud', bouwde het Hospitaalmuseum ook aan het idee van de Silent Library (zie kader volgende bladzijde) in de vorm van een tijdelijke 'bibliotheek van het hart'. Iedereen werd uitgenodigd om voor drie maanden een boek of gedicht te deponeren, dat het eigen leven richting gaf. Zo deelden ▸



Zeven schilders met naam, of waren het er twaalf?
De beste schilders – zij zochten allen naar hét schilderij en hoopten het eens te schilderen. Zoals alle mensen met naam elkaar kennen, zo kenden ook deze schilders elkaar. Ze belegden een samenkomst, ergens in het midden van het land. De schilderijen werden getoond, elk zijn productie, het één na het ander. Alles wees men af, met gemengde gevoelens. Men vond het niet. Het was niet te maken.
Dan maar samen eten en de teleurstelling vergeten.
De zon scheen, het was niet te warm, de lucht helder, het licht schitterend. Zij zaten onder de blote hemel in de nabijheid van een kabbelend riviertje. Eén van hen ziet aan de oever een man zitten die aanstalten maakt een papier te verscheuren waarin zijn maaltijd gewikkeld zit. Verbijsterd roept de schilder met naam: 'Het schilderij!' Zij kennen de man niet, een schilder die aan de oever zit! Hij scheurt het papier, werpt de snippers in de stroom, staat op en gaat stroomopwaarts.
De snippers stroomafwaarts.

ruim tweehonderd vrijwilligers uit Vlaanderen en Nederland een persoonlijke levensbron met anderen. In de voormalige slaapzaal van de hospitaalzusters stonden twee monumentale boekenkasten, waarin al deze boeken en documenten tijdelijk werden samengebracht.
Uitgangspunt van de artistieke installatie was de notie 'stille bibliotheek' die de Nederlandse bibliotheekwetenschapster Marian Koren tien jaar geleden lanceerde. Capenberghs: 'In haar proefschrift verdedigt ze het recht van elke nieuwe generatie op zingevende, levensnoodzakelijke informatie. In de stilte van de bibliotheek geldt niet langer de waan van de dag, stelt ze. Je leert er 'samenlezen' als een oefening in samenleven, je ontwikkelt er een 'leeshouding' als een oefening in levenshouding. Zo'n bibliotheek helpt je het leven te zien én te leven als een kunstwerk. Het is als het ware een oefening in levenskunst. Aan het publiek om er iets mee te doen.'

Wereldwijd wachten verhalen en teksten als stille getuigen van authentiek leven. Tezamen vormen ze een STILLE BIBLIOTHEEK, een open boek voor wie er voor open staat. Zo'n bibliotheek komt tegemoet aan de behoefte aan een ruimte van stilte en is overal aanwezig waar een mens ontdekt dat hij of zij een stille plek in zichzelf draagt. Zo'n bibliotheek is een voorziening die belangeloos werkt door er te zijn. Temidden van het leven van alledag – vol consumptie en lawaai – kan elkeen zich daarin terugtrekken en aan zuivere bronnen laven. Het is de stilte van het hart dat altijd bereid is.

Voor meer info over de notie 'Silent Library', zie:
***www.portaalvandestilte.be***


Foto: Gustavo Mulhal

### Portaal van de stilte

Op Gedichtendag 2007 prijkte niet alleen in Brugge, maar ook in ruim twintig Vlaamse steden en gemeenten met (potentieel) stille gebieden een banier met het gedicht 'Laat', dat Leonard Nolens hiervoor speciaal uit zijn oeuvre selecteerde.
Op dat moment zag ook de webstek www.portaalvandestilte.be het licht. De portaalsite brengt stilte in verband met de meest diverse disciplines en leefsferen. Dit digitaal platform voor 'stiltemakers' is een initiatief van Centrum Waerbeke dat zich ontpopt tot promotor van stiltebeleving, ondermeer door gemeentes rond stilte, rust en ruimte te laten samenwerken. Sinds 2004 sluiten steeds meer overheden -gemeenten, steden, provincies en Vlaamse Gemeenschap - zich bij het netwerk aan.
Joris Capenberghs werkte mee aan dit initiatief en stelt: 'Stilaan groeit overal het maatschappelijk bewustzijn voor stilte en rust als leefkwaliteit. Er ontstaat rond dit thema zelfs een heuse erfgoedgemeenschap! Het wordt tijd om de stilte ook in de stad terug naar waarde te schatten en te cultiveren.' Eind maart 2007 organiseerde het Hospitaalmuseum alvast twee boeiende studiedagen rond stilte-educatie voor leerkrachten uit het basis- en het voortgezet onderwijs (zie kader hiernaast).
Centrum Waerbeke en het Brugse Hospitaalmuseum spraken af om in de toekomst verder samen te werken en hun steun te geven aan voormelde ontwikkelingen. Capenberghs: 'Dit is zeer belangrijk voor de museumwereld. Door stilte en eenvoud een jaar lang als kompas te gebruiken, leren we opnieuw 'luisteren' met onze ogen. Dat zal uiteindelijk onze blik op het erfgoed en onze omgang ermee verruimen. Inzien is immers altijd een diepere vorm van kijken.'

**Joris Capenberghs** is conservator van het Hospitaalmuseum in Brugge. **Dirk Sturtewagen** is coördinator van Centrum Waerbeke.

**STILTE-EDUCATIE**

Een paar jaar geleden richtten enkele mensen, die de grote waarde van rust en stilte in hun eigen leven en in de omgang met kinderen hadden ervaren, een centrum voor stilte-educatie op. Het kreeg de naam IAM, van I am (Engels: ik ben) en iam (Latijn: nu). Stichting IAM wil kinderen, leerkrachten en andere opvoeders ondersteunen bij het ontdekken van innerlijke rust en stilte. De medewerkers van IAM zijn geschoold en hebben ervaring in het onderwijs, onderwijsbegeleiding en gezondheidszorg. Privé maar ook in een professionele context hebben innerlijke rust en stilte een belangrijke positieve invloed op hoe we als mens denken, spreken, voelen. Rust en stilte bepalen mee hoe we in het leven staan.
IAM onderzoekt op welke manier het gedrag van een opvoeder rustbevorderend werkt voor kinderen, thuis en in een klaslokaal, en verzamelt literatuur, spelletjes, (speelse) stilte-oefeningen en rustgevende activiteiten. IAM organiseert in Nederland en Vlaanderen lezingen, workshops en cursussen over het belang van innerlijke ontspanning en stilte voor kinderen en ouders, leerkrachten, kleuter- en crèchebegeleiders. IAM geeft in schoolverband ook gastlessen en begeleidt kleine groepjes kinderen en leerkrachten die willen leren mediteren. IAM wil een platform zijn voor initiatieven in onderwijs en opvoeding op het gebied van innerlijke rust en stilte.

Voor meer informatie kun je terecht op: ***www.stilte-educatie.nl.***

# Stilte en interlevensbeschouwelijke dialoog

## *Een vierspraak*

**Op 15 juni 2007 vond de lancering plaats van het Vlaams Partnership Interlevensbeschouwelijke Dialoog (VPiD). In een grote witte loods, aan de linkeroever van de Schelde te Antwerpen, verzamelden zich duizend gasten en vertegenwoordigers van zestien religies en levensbeschouwingen (Baha'isme, Boeddhisme, Christendom, Hindoeïsme, Humanisme, Indiaanse spiritualiteit, Islam, Jainisme, Jodendom, Native American, Shintoïsme, Sikhisme, Taoïsme, Unitarisme, Wicca en Zoroastrianisme). Als onderdeel van de openingsceremonie hielden Frans Goetghebeur, Frank Stappaerts, Dirk Sturtewagen en Virginia Tassinari een vierspraak. Ook in de interlevensbeschouwelijke dialoog komt het verbindend vermogen van stilte ter sprake.**

*Frans Goetghebeur (nationaal voorzitter van de Boeddhistische Unie van België) vraagt aan Virginia Tassinari (filosofe, theologe en kunstenares):* "Virginia, kunst vertegenwoordigt een specifieke individuele expressie van diepzinnige ervaringen en inzichten. In welke mate heeft kunst volgens jou, al dan niet bewust, iets te maken met spiritualiteit?"

*Virginia Tassinari:* "Kunst en religie zijn niet louter van woorden afhankelijk om tot ons te spreken. Ze raken ons dieper, op het niveau van het mysterie van het leven. Het is hierin dat de stem van de schoonheid tot ons spreekt en ons uitnodigt tot dimensies voorbij onszelf, of we nu gelovig zijn of niet. Het doet ons nadenken over dat wat 'anders' is dan onszelf. Men kan het hier vandaag zien: muziek en dans zijn uitdrukkingen van een fundamentele ervaring van schoonheid en verwondering, ook wel 'spiritualiteit' genoemd. Dit is de reden waarom kunst tot ons spreekt in een woordeloze taal die we allen verstaan, een ontmoetingsplek vormt met die intieme essentie die ons in aanraking brengt met mensen van andere tijden alsof ze er vandaag zijn, met andere tradities alsof we er deel van uitmaken. Dit alles omdat kunst toont wat we delen: dezelfde woordeloze ervaring van het mens-zijn, het geraakt worden door schoonheid. Het is via deze fundamentele relatie met kunst en schoonheid dat ik prachtige kansen zie voor het VPiD om aan dialoog te bouwen en in dialoog te groeien."

*Virginia Tassinari vraagt aan Frank Stappaerts (voorzitter Humanistisch Verbond Antwerpen):* "Frank, ik ben benieuwd om te weten of jij ook een gemeenschappelijk dimensie waarneemt in de fundamentele ervaring van schoonheid en verwondering die ik met 'spiritualiteit' verbind?"

*Frank Stappaerts:* "Om eerlijk te zijn, ik weet het niet! Ik denk niet dat er een gemeenschappelijke eigenschap, of zelfs een fundamentele ervaring is. Het menselijke wezen is geen vast gegeven, geen essentie. We zijn allen het resultaat van evolutie. We groeien en veranderen in relatie tot anderen en onze leefomgeving. In die zin zijn zowel onze geest als ons gedrag instrumenten om te overleven, als een individu, maar meer nog als een groep. Dat betekent dat onze manier van kijken naar de ander of 'het andere' zich doorheen de tijd wijzigt en verschilt van plaats tot plaats. Onze ideeën, onze verbeelding, en dus ook kunst, worden aldus belangrijke middelen in de globale en erg complexe verhoudingen met onszelf, onze medemensen en onze omgeving. Kunst is dus rationeel! Ze geeft ons, in de strijd om te overleven, een extra instrument om ons aanpassingsvermogen te verbeteren. Maar dat standpunt maakt het natuurlijk niet minder belangrijk. Ik vrees dat 'gemeenschappelijke eigenschappen' en 'fundamentele ervaringen' meer zeggen over onszelf – over onze perceptie, over onze persoonlijke en collectieve ervaringen – dan over de ander. Deconstructie van onze interpretatiemechanismen is dan ook, vrees ik, noodzakelijk. Maar zijn we wel bereid om daarvoor de prijs te betalen? Dat is volgens mij de vraag!"

*Frank Stappaerts vraagt aan Dirk Sturtewagen (coördinator Centrum Waerbeke):* "Beste Dirk, ik waardeer enorm de inspanningen die je levert om stilte en rust als een integraal deel van levenskwaliteit te promoten in deze jachtige wereld. De mens holt zichzelf voorbij, waardoor zowel hijzelf als de anderen uit zijn blikveld verdwijnen. Maar: wat met het verbindend vermogen van stilte? Is stilte niet al te stil om bruggen te bouwen?"

*Dirk Sturtewagen:* "Stilte is voorwaarde voor leefkwaliteit en daar kan nooit teveel van zijn. Uiterlijke, fysieke stilte is niet noodzakelijk, maar voor velen wel een mogelijke opstap naar innerlijke stilte. En die brug is cruciaal: de brug naar innerlijke stilte, die vrije, open ruimte waar inzicht vanuit totale helderheid mogelijk is. De interlevensbeschouwelijke dialoog die vandaag met het VPiD een belangrijke impuls krijgt, kan aantonen hoe de onderstroom

van stilte ons verbindt over conceptuele en historisch gegroeide verschillen heen. Stilte is het onderliggende immateriële erfgoed van alle grote wijsheidstradities. Terwijl de hedendaagse mens meer en meer verwikkeld raakt in drukte en hectiek, is er tegelijk een toenemende belangstelling om vanuit die vitale, innerlijke stiltestroom verbinding en contact te maken met zichzelf, met alles en iedereen, om bruggen te bouwen op steviger bodem. Stilte is die bodem. Met het VPiD kan de praktijk van verstilling in onze samenleving meer verbindend gaan werken."

mens. Ik vind het altijd spannend om na te gaan hoe en waarom mensen zo gehecht zijn aan eigen overtuigingen! In elk geval moet het pedagogisch model 'niet-normatief', 'niet-moraliserend' en 'niet-exclusief' zijn, een model dat vertrouwt op wat er gebeurt als de mens naar zijn diepste wezen luistert. Dit laatste kan pas gebeuren vanuit het besef dat de menselijke geest mededogend, open, stralend en vrij is. De vraag is of de verschillende levensbeschouwelijke tradities bereid zijn te onderzoeken in welke mate dit ook voor hen het geval is.

## 'Uiterlijke, fysieke stilte is niet noodzakelijk, maar voor velen wel een mogelijke opstap naar innerlijke stilte.'

*Dirk Sturtewagen vraagt aan Frans Goetghebeur:* "Frans, je vertegenwoordigt de boeddhistische gemeenschappen in België. Is het niet zo dat alle grote tradities pedagogische modellen zijn die de mens tot geluk voorbij de concepten willen voeren? Tegelijk zien we dat het steeds concepten en – vaak eeuwenoude – gedachtepatronen zijn die een schaduw werpen over de dialoog en het samenleven van mensen. Welk pedagogisch model kan vandaag bijdragen om mensen tot die innerlijke stilte, dit vrij zijn van concepten, tot geluk te brengen?"

*Frans Goetghebeur:* "Religies en levensbeschouwingen zijn inderdaad interpretatieschema's die we op de werkelijkheid kunnen toepassen: evenzovele pogingen of modellen om met taal betekenis te geven aan het menselijk bestaan. Welk model is het beste? Ik kan toch moeilijk antwoorden: 'Dat van ons!' De opdracht in onze tijd is tweevoudig: blijk geven van de nodige openheid om de dialoog met andere overtuigingen aan te gaan en tegelijk aansluiting vinden bij de intrinsieke goedheid van de



**Voor meer informatie:**
*www.vpid.be* en *www.geloofinrespect.be*

# Ruimte scheppen in de rechtszaal

**Rechtszalen hebben soms meer weg van een strijdtoneel dan van een serene zoektocht naar de beste oplossing voor iedereen. Stilte en recht lijkt dan ook geen voor de hand liggend huwelijk. Toch zit er in dat partnerschap perspectief, denkt magistraat Eric Lancksweerdt. Stilte kan ruimte scheppen, zodat transformatie mogelijk wordt. Waardoor mensen van het conflict weg kunnen groeien.**

Eric Lancksweerdt

Waarom zouden wij eigenlijk rechtsregels naleven? Waarom zouden we ons schikken naar rechterlijke oordelen die in toepassing van die regels worden uitgesproken? Als burgers kunnen wij dit erg strategisch en pragmatisch bekijken: als wij het niet doen kunnen wij een sanctie oplopen. Dat is evenwel geen optimale basis om tot een duurzame en volledige naleving van het recht te komen. Mensen moeten op een of andere manier vinden dat het redelijk en goed is om zich te schikken naar het recht. En zo komen we meteen bij de vraag naar de legitimiteit van het recht: waaraan ontleent het recht zijn gezag en zijn geldingskracht?
Over die vraag breken rechtsfilosofen zich al vele honderden jaren het hoofd, zonder veel eensgezindheid overigens. Heel grof geschetst kan men twee grote stromingen onderscheiden: het natuurrecht en de zogenaamde 'rechtspositivisten'. Natuurrechtdenkers zien de bron van onze rechtsregels in een boven de wereld verheven, eeuwige en onveranderlijke rechtsorde (bijvoorbeeld een goddelijke rechtsorde). De mens zou in staat zijn die rechtsorde tot op zekere hoogte te kennen, en ons werelds recht zou een afspiegeling moeten zijn van dat natuurrecht. Aan de andere zijde van het spectrum staan de rechtspositivisten, die in essentie stellen dat recht datgene is wat in rechtsregels is terug te vinden.
Beide stromingen zijn fel bekritiseerd. Het schouwen in een transcendente rechtsorde -zo die al bestaat- lijkt toch niet zulke eenduidige resultaten op te leveren. Anderzijds is ook het standpunt dat rechtsregels geldig zijn zodra ze in wetgeving zijn opgenomen, niet geheel onproblematisch. Denk maar aan het recht van het nazi-regime.

## Herkenning

Een mogelijke uitweg uit dit dilemma zou er in kunnen bestaan dat rechtsregels en oplossingen voor rechtsproblemen als geldig worden aangezien als ze het resultaat zijn van een deugdelijk gesprek tussen diegenen die aan dat recht onderworpen zijn. Mensen kunnen *zelf* bepalen aan welk recht zij onderworpen willen zijn. Het komt er dan op aan goede voorwaarden voor een discussie tot stand te brengen: iedereen moet de kans krijgen om deel te nemen en in te brengen wat hij of zij wil inbrengen. Het is essentieel dat mensen *zich herkennen* in het recht waarnaar ze zich moeten schikken, en daarom is het nodig dat *alle dimensies van ons menszijn* op een of andere manier worden weerspiegeld in dat recht. Tot die dimensies behoren niet alleen ons verstand, maar ook ons gevoel en onze intuïtie. Om al die dimensies aan bod te laten komen zijn geschikte kaders en passende methodes nodig, waarin ook *stilte* een plek krijgt. We zullen dit illustreren aan de hand van twee concrete voorbeelden: bemiddeling en participatie.

De ultieme remedie om conflicten tussen mensen te beslechten is nog steeds de rechter. Toch biedt de weg naar de rechter, hoe noodzakelijk soms ook, niet altijd de optimale oplossing. Het is geen toeval dat mensen steeds minder genoegen nemen met een door de rechter opgelegd vonnis. Zij willen hun probleem *zelf* oplossen. *Bemiddeling* biedt daartoe hoopvolle perspectieven. Bemiddeling kan men erg nuchter en zakelijk bekijken: als een geheel van technieken om tot een oplossing van conflicten te komen. Men kan haar echter ook zien als een methode waarbij het conflict aangegrepen wordt als een mogelijkheid tot *trans-*



*formatie*, tot persoonlijke groei. In dat geval dienen mensen diep in zichzelf te kijken en zich tegelijkertijd open te stellen voor de ander. Dat kan slechts als er stilte, rust en ruimte is.
Wanneer het gaat om conflicten waarbij meerdere mensen zijn betrokken, kan gebruik worden gemaakt van de zogenaamde *cirkelmethode*. Die is misschien wel zo oud is als de mensheid zelf en wordt thans nog altijd gebruikt bij inheemse volkeren. Zij wordt ook gehanteerd in de zogenoemde *peacemaking circles* die worden ingezet bij een herstelbemiddeling naar aanleiding van misdrijven. De methode komt er kort samengevat op neer dat mensen letterlijk in een cirkel plaatsnemen en dat enkel diegene die een 'praatstuk' vasthoudt aan het woord mag zijn, terwijl de anderen luisteren. Iedereen krijgt rustig de tijd om op een ononderbroken manier uit te spreken wat hij of zij wil. Momenten van stilte werken diepgang, sereniteit en spiritualiteit in de hand. Zij kunnen erg heilzaam werken. Zo'n cirkel nodigt uit tot verstilling.

'Pas als er stilte, rust en ruimte is, kunnen mensen zich openstellen voor een ander'

## Trukendoos

Ook op het vlak van *participatie* kan stilte in beeld komen. Hedentendage is er een evolutie waar te nemen waarbij overheden niet langer eenzijdig en van bovenaf alles dicteren, maar waarbij zij in wisselwerking met de samenleving tot rechtsregels en beleid trachten te komen. De burger krijgt de gelegenheid om te participeren. Ook hier zou men participatie kunnen beschouwen als een trukendoos om tot een efficiënter en meer aanvaard overheidsbeleid te komen, maar dat is een erg beperkte kijk op participatie. Overheden die participatieprocessen opzetten, kunnen dat ook doen om een kader te creëren waarbij mensen elkaar als vrije en unieke burgers ontmoeten in een zoektocht naar het algemeen belang. Tijdens die queeste kunnen mensen de diepere dimensies in zichzelf aanboren en zich op een fundamentele manier afvragen welke richting zij uit willen met de samenleving.
In deze wereld op een keerpunt is het beslist geen overbodige luxe als burgers in een gezamenlijke zoektocht ook de niet materiële dimensies en waarden van hun bestaan aftasten, opdat zij op die manier inspirerende voorstellen aan de overheid kunnen doen. Dat zijn wij niet gewend, en dat zal ook niet vanzelf gaan. Een kader van stilte, rust en ruimte biedt ook hier veel mogelijkheden, met name om mensen het eigen belang te laten overstijgen, en wel op zo'n manier dat het eigen belang wordt ingeschreven in het overkoepelende algemeen belang. Dat is eigenlijk een transformatie van individualistische (of egoïstische?) onderdaan tot bewuste burger. En ook hier kan de cirkelmethodiek wellicht erg ondersteunend werken.
Bij het creëren van rechtsregels en goede (juridische) oplossingen voor allerlei geschillen hoeven mensen zich niet noodzakelijk te verlaten op een of andere transcendente bron. Zij kunnen ook in het diepste van zichzelf gaan schouwen, in dialoog met anderen. Een diepgaande ontmoeting met zichzelf en met de ander kan leiden tot een transformatie van mensen. Individuele transformaties kunnen geleidelijk een transformatie van de wereld teweegbrengen. Een kader van stilte, rust en ruimte is een kader voor transformatie. In ons westers rechtssysteem hebben wij tot nu toe niet zeer veel aandacht besteed aan dit soort benaderingen, maar wellicht is de tijd er rijp voor. ●

**Eric Lancksweerdt** is magistraat en eerste auditeur bij de Belgische Raad van State.

Foto: Patrick De Spiegelaere

# Voorbij de woorden komen

## De eenvoud van alles

**Liesbeth Brouns (50), rigpa:** 'Ik ben erg reactief en soms lichtgeraakt. Daarom heb ik geleerd om rustig tot tien te tellen voordat ik reageer. Het inbouwen van zo'n rust zorgt ervoor dat ik niet meteen mijn allereerste impulsen volg. Dat is eigenlijk de manier waarop ik in het dagelijks leven stilte beoefen.
Daarnaast word ik stil van goed contact met mensen én van ontspannen. Als ik ontspan dan merk ik dat we ons soms zo druk maken om allerlei futiliteiten. Als ik die niet wezenlijke invloeden kan loslaten kom ik tot rust.
De meest intense ervaring die ik ooit had met stilte overkwam mij een paar weken geleden. Het stormde toen en de wind was bijna zo krachtig als een orkaan. Mijn vriend en ik zijn toen naar de kust gegaan in de auto. Daar aangekomen stapten we uit voor een klein ommetje. We werden bijna omver geblazen door de wind. En terwijl ik me daar staande hield in de heftigheid van de storm viel ik plotseling helemaal stil. Hoe dat kwam kan ik niet verklaren. Ik kon me denk ik volledig overgeven aan het geweld.
Als ik stil ben van binnen dan zie ik de eenvoud van alles. Veel overtollige ballast valt dan van me af. Ik word er dan bijna blij van. Wanneer ik alleen aanwezig ben op dat moment, ontspant me dat ontzettend. Het geeft me een vreugdevol en mooi gevoel.
Maar de stilte waar ik het over heb heeft niks met een volumeknop te maken. Van binnen stil zijn, daar gaat het om'. •

## Ademhalen in de auto

**Sander Boon (30), zen:** 'Ik mediteer dagelijks. Eerst deed ik dat twee keer per dag, tegenwoordig doe ik het alleen bij het opstaan. Dat vanwege een langere reistijd naar mijn werk. Af en toe ga ik op weekendretraites en één keer per jaar doe ik een vierdaagse retraite.
Er zijn voor mij twee vormen van stilte; de externe en de interne. Als het om me heen stil is, wordt het ook makkelijker om van binnen stil te worden. Het geeft me een gevoel van rust en vertrouwen. Het idee dat ik thuiskom en alles klopt.
Saai kan ik mediteren en stil zijn niet noemen. In mijn hoofd is het tijdens meditatie helemaal niet stil. Er komen allerlei gedachtes op die ik niet kan tegenhouden, dat kan dus nooit saai zijn. De kunst is dan om los te laten en gewoon te zijn.
Binnen de zentraditie is het niet de bedoeling om je helemaal af te sluiten van geluiden. Ook tijdens retraites is het nooit echt helemaal stil, er zijn altijd wel geluidjes uit de externe omgeving. Het gaat om waarnemen zonder er wat mee te doen. De stilte ervaren en alles accepteren.
Ook overdag probeer ik stilte te beoefenen. Dat doe ik bijvoorbeeld in de auto. Dan doe ik de radio niet aan, telefoon uit en let ik alleen op mijn ademhaling. Op het autorijden hoef ik me niet zo heel erg te concentreren, ik kan vertrouwen op mijn vaardigheden. Tijdens het rijden word ik dan helemaal rustig en stil. Een mooie vorm van beoefening.' •

## De verveling voorbij

**Margreet Groothuis (43), theravada:** 'Stilte is een schaars goed. Het betekent vooral niet de afwezigheid van geluid. Het is meer een innerlijk gebeuren. Stilte betekent voor mij gewaar zijn. Dingen wel horen maar er niet op ingaan, Oost-Indisch doof zijn.
Zelf word ik heel stil van de natuur. Daar hoef ik niet te spreken en te zijn. Daar ben ik onderdeel van een groot iets, dat vind ik heel prettig. Maar van kunst kan ik ook heel stil worden. Veel mensen kijken naar kunst en beoordelen het alleen maar. Ik probeer naar kunst te kijken zonder constant de oordelen. Ik ben dan alleen aan het observeren.
Door stiltemeditaties en retraites ben ik de verveling voorbij. Het is namelijk altijd mogelijk om iets in stilte te bekijken, dat is vaak ook een uitdaging. Dus als ik me verveel ga ik gewoon zitten observeren. Dat is anders dan wat ik eerst deed. Tijdens mijn eerste retraites nam ik nog wel eens een boek mee, of een schrijfblok omdat er verder niks te beleven was. Maar dat voegde vooral onrust toe. Telkens vroeg ik me af of het wel mocht of wanneer ik dan ging lezen. Daarom ben ik ook steeds minder gaan meenemen.
Retraites zijn ook niet altijd even makkelijk voor me geweest. Ik ben verslaafd aan communiceren en ben telkens op zoek naar bevestiging. Als er tijdens die meditaties iets ergs is, kun je alleen zwijgen. Oude gevoelens, emoties en afwijzingen komen op. Dat is heel confronterend.' •




## Voorbij de woorden

**Ans Boon (57), kashmir yoga:** 'Met een vriendin heb ik ooit eens afgesproken om iedere veertien dagen in stilte samen te zijn, om voorbij de woorden te komen. Als ze langskomt groeten we elkaar in stilte en blijven we verder ook zwijgen. Als referentiepunt kijken we elkaar in de ogen. Dan kan het ineens anderhalf uur later zijn. Dat is een hele rustige en wonderlijke ervaring. Al het overbodige valt weg. Dat zwijgen is wezenlijk en brengt me tot wat ik ten diepste ben. Bovendien is het heerlijk om jezelf in een ander te herkennen.

Bij kashmir yoga is vooral contact en aanwezigheid belangrijk. Dat pas ik ook toe tijdens mij lessen. Ik ben yogadocente. Wanneer de les begint kijk ik alle cursisten in de ogen. Daarmee probeer ik mezelf te ervaren in de vorm van alle andere mensen. Sommige mensen vinden het gênant, anderen ervaren het als heerlijk. Kashmir yoga is luisteren naar jezelf. Niets anders willen dan wat er is. De chaos in je gedachten waarnemen en alles accepteren wat je daar aantreft. Dat creëert ruimte om contact te maken zodat je bewust kunt zijn.

Ook buiten mijn lessen probeer ik dit te beoefenen. Door ieder moment en iedere actie met volle aandacht te doen. Stilte zie ik als de basis. Vanuit stilte ga ik de dag in. Iedere keer kom je gewoontepatronen tegen. De wens om controle uit te voeren. Dat kan dwangmatig gedrag veroorzaken. In aandachtig aanwezig zijn, kan er steeds opnieuw een keuze worden gemaakt.' •

## De stilte in mijzelf

**Kim Reek (31), vipassana:** 'Het is stil wanneer ik niet meer met mezelf bezig ben. Als ik geen analyses maak van alles wat om me heen gebeurt. Ik doe mijn ogen dicht en maak geen contact meer. Zonder gedachten voel ik dan mijn lichaam. Dan maak ik honderd procent contact met de stilte in mijzelf.

Regelmatig ga ik op retraite. De ene keer is dat langer dan de andere keer. Het vaakste ben ik op een tiendaagse stilteretraite geweest. Van die tien dagen zijn we dan negen dagen stil. Maar ik ben ook wel eens op een dertigdaagse retraite geweest, daar moesten we 26 dagen stil zijn.

Dat kan ontzettend saai zijn, maar ook heel uitdagend. Pijn, frustratie, woede, er komt van alles voorbij. De tijd lijkt ook niet altijd even snel te gaan. Tijdens de eerste dagen lijkt alles heel vlug te gaan en de middelste dagen duren het langste. Karma veroorzaakt die verschillen denk ik. Hoewel de omstandigheden tijdens een retraite elke dag hetzelfde zijn komen er toch allerlei verschillende emoties op. Dat zijn dan eigen creaties, die in samenwerking met de omgeving tot stand komen. Dat vind ik echt fascinerend. Als ik terugkom uit retraite kan ik dat ook niet verklaren.

Op mijn werk gebruik ik de stilte ook. Als ik bijvoorbeeld met iemand in gesprek ben die heel geëmotioneerd is, vol woede en verdriet, dan probeer ik mezelf niet te laten meeslepen. Dan ben ik in staat om de stilte in mijzelf te voelen en vooral goed te luisteren naar de ander.' •

## Pure ervaring

**Olaf van Kooten (55), zen:** 'In 1973 ben ik begonnen met mediteren. Heel lang heb ik intensieve retraites gedaan. Tijdens die dagen waren er altijd veel zenmeesters en met velen van hen heb ik ook geoefend. Dat waren altijd hele fijne weken of weekenden.

Iemand is stil als het rationele denken stilvalt. Als dat gebeurt kan de werkelijkheid meer toegang krijgen en kan je zonder oordeel in die werkelijkheid staan. Maar dat einde van het oordelen ontstaat niet meteen, in eerste instantie oordeel ik wel. Zo liep ik eens een keer achter een oude dame tijdens een retraite, zij liep niet zoals ons verteld werd. Daardoor begon ik allerlei gedachten te krijgen hoe ik haar, met fysiek geweld, weer op de juiste manier kon laten lopen. Dat oordelen is eerst best sterk, maar het neemt langzaam af.

Maar het is heel belangrijk dat je door stilte kan ervaren wie je werkelijk bent. Je ego valt weg, dat is een hele pure ervaring. Dat verandert veel in je leven.

Het belang van stilte in de zentraditie hangt af van wie je leraar is. De ene is strenger dan de andere. Ik zat eens bij een meditatie van Jeff Shore waar ook een Japanse rinzai monnik op bezoek was. Hij wilde weten wat al die rare westerlingen met het boeddhisme moesten. Plots kwam hij er tot zijn grote schrik achter dat er mensen bewogen tijdens de meditatie, dat vond hij echt ondenkbaar. Ik ben het daar niet mee eens, stilte moet van binnenuit komen.' •

# Mindfulness is stilte

**Ons drukke bestaan sleurt ons mee in de maalstroom. Talloze prikkels vermorzelen onze aandacht en maken het ons onmogelijk stil te staan bij wat is. Volgens Edel Maex is de mindfulness-training een goede manier om stilte te creëren, om te stoppen en te kijken. Enkele fragmenten uit zijn recente boek.**

Edel Maex

Stoppen is dikwijls het moeilijkste moment in mindfulness-training. Zodra we op ons matje liggen of op ons kussen zitten, gaat het wel vanzelf, maar ertoe komen om te gaan liggen of te gaan zitten... we zijn zo meegesleept in de maalstroom van het leven! Als je wacht tot er tijd voor is, tot je eraan toe komt, dan kom je er wellicht nooit aan toe.
Gevangen in de drukte van de maalstroom ziet de werkelijkheid er heel anders uit. Het lijkt alsof alles wat moet gebeuren, ook *nu* moet gebeuren. Voor rust is er nu zeker geen tijd. Het lijkt alsof we onmisbaar zijn, alsof de wereld zal stilstaan als we hem niet met alle macht draaiende houden.
Stoppen is een bewuste keuze. Natuurlijk is er nog veel te doen. Maar nu kies je ervoor om te stoppen met doen en ruimte te maken voor zijn. Dit geeft een heel ander perspectief op de werkelijkheid. Misschien wordt eerst je onrust zichtbaar. Misschien ga je je na een tijdje afvragen waar al die drukte voor nodig was. Misschien komt er een moment waarop je stoppen als een weldaad gaat ervaren.
Niet enkel het formele oefenen is belangrijk. Stoppen doe je niet alleen drie kwartier (of meer of minder) per dag. Stoppen is iets dat je ieder ogenblik weer doet. Je doet iets en je stopt, je doet iets en je stopt. Het is een natuurlijk ritme.

**MINDFULNESS**

*Mindfulness* is de naam voor een meditatietechniek met elementen van vipassana en zen. Doel is dat een persoon zich bewust wordt van zijn of haar gedachten en gevoelens hier en nu, zonder daarover te oordelen. In het Westen is mindfulness aan een opmars bezig. Veel therapeuten scholen zich er nu in bij omdat ze ontdekt hebben dat mindfulness een zachte (aanvullende) manier is om pijn, angst en depressie te behandelen. De boeddhistische wortels blijven daarbij vaak buiten beeld. De Amerikaan Jon Kabat-Zinn is de grote naam op dit gebied. Een interview met Kabat-Zinn staat in *Vorm & Leegte* nummer 43.

## Ademruimte

Het helpt je om bewust momenten van stoppen in te bouwen in je dag, midden in de drukte van je activiteiten. Drie minuten ademruimte nemen is een manier. Het hoeft geen drie minuten te zijn. Zelfs gewoon even voor de duur van drie ademhalingen bij je adem blijven, is een manier om even te stoppen. Ook loopmeditatie is een ideale manier om even halt te houden. Dit kan thuis, op je werk, op straat, overal waar je loopt.
Sommige signalen kunnen je eraan herinneren om te stoppen. Er bestaan computerprogramma's die bijvoorbeeld na een uur aangeven hoelang je al onafgebroken aan het werk bent. Stop even, volg enkele minuten je adem en werk dan weer gewoon verder. Van ieder belsignaal kun je gebruik maken. Je kunt de telefoon drie keer laten overgaan, even bij je adem uitkomen en dan opnemen. Je kunt iedere eerste hap van iedere maaltijd met heel je aandacht proeven. Kortom, je kunt je eigen manieren bedenken om in de maalstroom van je eigen leven momenten van stoppen in te bouwen.
Regelmatig drie minuten ademruimte nemen houdt het midden tussen een formele en een informele oefening. Het is een manier voor mensen die niet in een zenklooster wonen om temidden van de drukke dagelijkse bezigheden even te stoppen en te kijken. Je kunt het op verschillende manieren doen, bijvoorbeeld aan de hand van drie vragen die je jezelf stelt:

1. *Hoe gaat het nu?*

Maak even pas op de plaats en vraag je af hoe het nu met je gesteld is. Maak contact met jezelf. Luister, voel, kijk hoe het op dit ogenblik met je gaat. Doe dit met een milde open aandacht zonder te oordelen.

2. *Hoe is je ademhaling nu?*

Laat even alles voor wat het is en richt je aandacht op je ademhaling. Telkens wanneer je merkt dat je afgeleid raakt, breng je je aandacht terug bij je adem.

3. *Hoe voelt je lichaam nu?*

Breid je aandacht uit van je ademhaling naar de sensaties in je lichaam. Wat er ook is, laat het er zijn en blijf er ademend aandachtig bij aanwezig.

## Genezen

Tijd heelt alle wonden, zo wordt gezegd. Om te helen heb je wel tijd nodig, maar wellicht is het niet de tijd op zich die heelt. Om helend te zijn heeft tijd een zekere kwaliteit nodig. Die kwaliteit bestaat uit aandacht, ruimte, mindfulness.
Meditatie is een confrontatie met tijd. Drie kwartier, een halfuur, vijf minuten – deze tijd kan voorbijvliegen of eindeloos lang duren. Meditatie is bij uitstek een tijd van aandacht en ruimte.



Foto: dwphotos/istockphoto

Er kunnen prettige gevoelens zijn of onprettige gevoelens, rust of onrust, blijheid of verdriet, extase of impasse, spanning of verveling, helderheid of verwarring, hoop of wanhoop. Meditatie is voor dat alles ruimte creëren. Het is ruimte worden. Geen enkel gevoel is eigen aan meditatie. Meditatie is al deze dingen er laten zijn en zonder te oordelen, aandachtig ademend aanwezig zijn bij wat er nu is.

Op die manier gaat meditatie in tegen onze neiging om het prettige vast te houden en het onprettige weg te duwen. Daarom vraagt het discipline. Pas als je een tijdlang die discipline volhoudt, merk je dat er een merkwaardig proces van heling op gang komt. Dit geldt niet alleen voor de grote wonden van het leven zoals verlies en rouw, maar voor alle belevenissen die voortdurend op ons pad komen. Enkel vanuit deze ervaring kan er een diep vertrouwen groeien in dat doorgaande proces van zelfherstel.

Meditatie heeft haar eigen ingebouwde veiligheid. Door stil te houden, door ademend aanwezig te blijven, creëer je veilige ruimte. Op die plek, op jouw plek kun je, zonder enige druk, emoties uitnodigen en toelaten die anders misschien bedreigend kunnen lijken of je lijken te overspoelen.

Deze ervaring houdt ook een valkuil in. Meditatie is met open aandacht aanwezig zijn, zonder oordeel, zonder verwachting. Zodra je merkt dat dit een helend effect kan hebben, is de neiging groot om te gaan mediteren met de verwachting dat het helpt. Op deze manier voer je dus een verwachting in, waardoor je niet langer met open aandacht mediteert. Wat je dan te doen hebt, is met een open en milde aandacht ook die verwachting te registreren en te laten zijn.

## 'Meditatie heeft haar eigen ingebouwde veiligheid'

### De werkelijkheid onder ogen zien

Er bestaan twee vormen van magie. De eerste is de magie van de goochelaar, van de reclame, van mooie mannen en vrouwen en van de vlekkeloos witte was. Het is de magie van de verleiding, van steelse blikken en veelbetekenende gebaren. Deze vorm van magie is gebaseerd op verhullen, verbergen, misleiden.

Er is nog een andere vorm van magie. De magie van een zonsopgang, van de stilte in een bos bij avondschemering, de wind die je op het strand bijna omverblaast. Het is de magie van een zuiver contact tussen mensen, van geraakt worden door het gelaat van de ander, van ontroerd worden door kwetsbare menselijkheid, van aanwezig zijn, meevoelen met blijheid, delen van verdriet. Hier gaat het om de bereidheid, de moed en de mildheid om de werkelijkheid onder ogen te zien zoals ze is, nu.

Op alle belangrijke momenten van het leven heb je beide vormen van magie ter beschikking. De keuze die je maakt op ieder moment, is heel persoonlijk. Mindfulness-training is steeds de keuze voor een radicale eerlijkheid tegenover jezelf. Dit houdt de moed en de mildheid in om naar jezelf te kijken zoals je echt bent, onverhuld. De moed om alle vormen van zelfmisleiding onder ogen te zien is de poort naar de magie van mildheid, onbevangenheid en openheid.

**Edel Maex** werkt als psychiater in het ZNA Middelheim Ziekenhuis in Antwerpen, waar hij al jaren trainingen geeft in Mindfulness Based Stress Reduction (MBSR). Bovenstaande fragmenten zijn ontleend aan zijn boek *Mindfulness, in de maalstroom van je leven* (Uitgeverij Lannoo, 2006). Zie ook *www.levenindemaalstroom.be*.



# NYINGMA CENTRUM

*Oude wijsheid van het Tibetaans boeddhisme, levende kennis voor deze tijd*

## CURSUSSEN, WORKSHOPS EN RETRAITES

Boeddhisme
Meditatie
Kum Nye
Skillful Means
Nyingma Psychologie
Mantra zingen

## INTENSIEF WERK/STUDIE-PROGRAMMA

Drie maanden wonen, werken en studeren

## SKILLFUL MEANS PRAKTIJK IN DE WERKPROJECTEN

Uitgeverij Dharma
Dharma Boekwinkel
Lotus Design

Reguliersgracht 25,
1017 LJ Amsterdam
tel: 020 620 5207

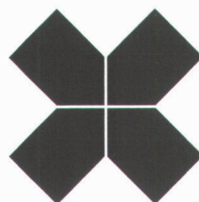
**nyingmacentrum@nyingma.nl**

**www.nyingma.nl**






**zen**
centrum
amsterdam



**Zen Centrum Amsterdam**
Krayenhoffstraat 151
1018 RG Amsterdam
www.zenamsterdam.nl
info@zenamsterdam.nl
tel 020 – 6650204
(secretariaat, bij voorkeur werkdagen tussen 10-12)

## ZEN CENTRUM AMSTERDAM – ACTIVITEITEN NAJAAR 2007 T/M OKTOBER

- Kennismakingsdag, 8 september, lezing inleiding tot zenboeddhisme gevolgd door introductie zenmeditatie
- Introductiecursus zenmeditatie, zes dinsdagavonden van 18.00 – 19.30 van 11 september t/m 16 oktober
- Vervolg introductiecursus, zes donderdagavonden van 18.00 – 19.30 van 13 september t/m 18 oktober
- Introductiedag, 13 oktober van 11.00-17.00, kennismaking met zenmeditatie en zenfilosofie
- Zo 23 september 2007, 11.00 – 12.30 u. lezing door Prajnaparamita (Susan Frank), 'Ontmoeting in het Hart' (advaita vedanta)
- Zo 11 november 2007, 11.00 – 12.30 u. lezing door Paul Mulder, 'Over Rumi' (soefisme)



## De 51 Factoren van de Geest weekendcursus boeddhisme

*Engels gesproken, Nederlandse vertaling*

**6 en 7 oktober 2007**

*De leraar*
De boeddhistische studiegroep in Den Haag Rabten Jigme Ling nodigt sinds het jaar 2000 jaarlijks de leraar Gonsar Rinpoche uit voor een weekendcursus over het boeddhisme.

*Het thema*
Dit keer is het thema 'De 51 Factoren van de Geest'. Deze zijn de mentale instrumenten waarmee wij onze werkelijkheid ervaren en die onze handelingen sturen. Daarmee zijn zij bepalend voor het geluk en lijden dat wij ervaren. De cursus geeft een gedegen inleiding over dit onderwerp.

*Aanmelden en informatie*
Voor meer informatie, aanmelden en de juiste locatie kunt u contact opnemen met:
Tel.: 070- 3800 273, E-mail: liem44@zonnet.nl
Blogspot: http://rabtenjigmeling.blogspot.com/

*Kosten*
De kosten zijn € 25,- voor het hele weekend.
Bankrekeningnummer 57. 84.30.258, t.n.v. Stg. MAid, Den Haag.

# zenfant terrible

## Leven in het daar & toen

Tim Ikkyu den Heijer

Toch gek. Met de lippen belijden we tot vervelens toe dat alles draait om het hier & nu. Maar in de praktijk houden de meeste boeddhisten zich het liefst bezig met het daar & toen.

Terwijl buiten de vogels zingen, de steden bruisen, de meisjes giechelen en de jongens skateboarden, zitten wij in de bibliotheek met de verzamelde werken van Dogen. Staan vrienden onverwacht voor de deur? Wil uw partner spontaan de hort op? Ai, dat komt wel een beetje ongelegen. U moest nog mediteren en hoopte dat boek over de Dalai Lama dit weekend uit te lezen.

De natuurhaiku's van Basho kunnen we blind reciteren, maar wanneer zijn we voor het laatst in onze eigen tuin geweest? Nog erger: als we dan eens naar het bos gaan, moet daar iets beleefd worden. Wij willen ook wel eens spontaan iets ervaren als er een kikker in een vijver springt.

We zien een boom en denken: de blaadjes voeden de boom en andersom. We zien een meertje en denken: elke druppel is de zee. We verbreken de stilte, het geruis van de struiken, om ons gezelschap te vervreemden met een boeddhistische anekdote over stille wouden. Wat een vervelende mensen zijn wij eigenlijk!

In het Engels is er een mooi woord: self conscious. Het betekent zoiets als: verlegen, ongemakkelijk – hoe je je voelt als je weet dat er naar je gekeken wordt. Self conscious dus, (te) bewust van jezelf. Volgens mij gebeurt er zoiets vaak met boeddhisten. Je wordt je te bewust van jezelf (of dat nou bestaat of niet), te bewust van 'het moment'.
Je wilt alles zo puur en zuiver en mooi en *bewust* beleven, dat je het compleet verpest. Het wordt nep, een artefact. Een slechte, geforceerde imitatie van spontaniteit.

Over straat lopen, een hond horen blaffen en denken: wat klinkt dat eigenlijk mooi. Soms gebeurt dat je. En dat is dan een bijzondere ervaring. Naar een grassprietje staren in de hoop jezelf en eventuele omstanders ervan te overtuigen dat je er schoonheid in ziet: wanstaltig gedrag. Hou daarmee op. En gooi gerust een emmer (nou ja, glaasje) water over mijn hoofd als u mij erop betrapt. Wie weet kom ik nog tot groot inzicht ook.

Tot slot eentje van Basho, om het af te leren:

*How admirable*
*to see lightning and not think*
*life is fleeting. -- Basho*

**Tim Ikkyu den Heijer** is tekstschrijver en zenstudent.

# De futuristische beeldtaal



Oneness (2002-2003) Detail Foto, Courtesy Deitch Projects, New York. Foto: www.redsaundersphotography.com

# van Mariko Mori

**De beroemde Japanse kunstenares en wereldburger Mariko Mori is een zoektocht naar de spirituele wortels van haar voorouders begonnen. Tegenwoordig verwerkt ze boeddhistische ideeën en symbolen in haar hypermoderne werk. Anneke Smelik kijkt rond op een grote tentoonstelling van Mori's werk in Groningen.**

Anneke Smelik

De argeloze boeddhist zal vreemd opkijken bij de tentoonstelling 'Oneness' van de Japanse kunstenares Mariko Mori (1967) in het Groninger Museum. Wellicht op zoek naar inspiratie en bezieling, stuit hij of zij op zwevende bodhisattva's tussen aliens, cyborgs en ander wonderlijk volk. Mori verbindt in haar werk oosterse thema's uit het zenboeddhisme met beelden uit de populaire cultuur, zoals de Amerikaanse sci-fi en cyberpunk en de Japanse manga en anime (futuristische stripverhalen en tekenfilms). Dat levert gladde hi-tech beelden op, waarmee ze balanceert tussen parodie en kritiek, pracht en kitsch, zin en onzin.

Het etherische geluid van de video 'Miko No Inori' (vrij vertaald: 'De bede van de sjamaan') uit 1996 is door de gehele ruimte van de tentoonstelling te horen. Het is Mori's eigen stem die zangerig een mantra herhaalt. Gekleed in zilveren gewaad met vleugels, getooid met een zilverkleurige pruik, reflecterende ijsblauwe lenzen en paarse make-up, staat zij in de hal van het geavanceerde vliegveld Kansai van Osaka. In haar handen draait zij een glazen bol. Een robotachtige engel uit de toekomst? Een buitenaards wezen dat op het punt staat om weer te vertrekken? Een cyborg (mens/machine) die ons waarschuwt? Of lokt? Het is een werk dat niet eenduidig te begrijpen valt.

## Cyberpunk

Voor Mori was dit het eerste kunstwerk waarin zij verwijzingen verwerkte naar het zenboeddhisme. Voor haar was de historische of filosofische achtergrond hiervan eigenlijk een vrij onbekend terrein. Zij legde zich daarom een jaar lang toe op meditatie en verdiepte zich in zen. Daarna maakte ze de serie 'Esoteric Cosmos' (1996-98), die bestaat uit vier grote foto-installaties op glas. Het thema zijn de vier elementen. De wind is verbeeld met windmolens in de woestijn van Arizona; vuur door brandende bodhisattva's in een gebergte in de Gobi woestijn; water door een vallende druppel in een Franse druipsteengrot; en aarde door de Dode Zee waar door het hoge zoutgehalte niets kan leven. Volgens een interview met Mori duiden de vier elementen op 'de boeddhistische volgorde van conceptie, oefening, verlichting en nirvana'. Dit zijn dan typisch dingen die ik er als beschouwer niet uit had gehaald, ook al herken ik de vele verwijzingen naar boeddhisme en cyberpunk wel.

De foto's van de natuur heeft zij digitaal bevolkt met allerlei fantasiefiguren die door het beeld zweven, meestal binnen organische vormen als druppels. Vaak is zij het zelf, in de vorm van een bodhisattva, of als twee- of drieling, maar soms komen er ▸



Esoteric Cosmos (1996-98) Burning Desire, Kleurenfoto op glas, 3.05 x 6.1 x 2.16 cm (één van vijf panelen) Courtesy Privé Collectie

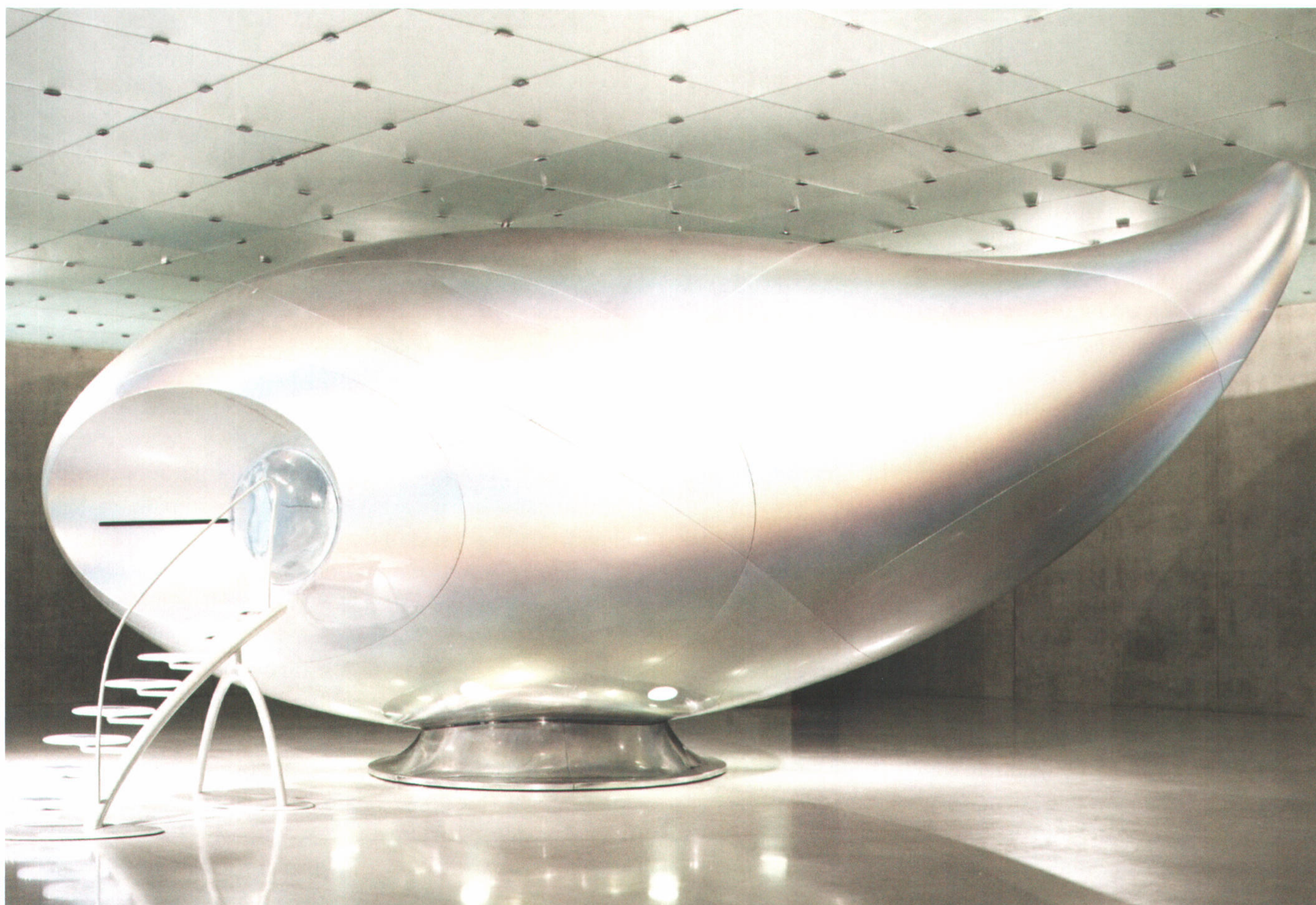
ook alien-achtige figuurtjes in voor. Het is intrigerend werk, omdat de traditionele iconografie van het zenboeddhisme samengaat met haar voorliefde voor surrealistische en futuristische figuren. Overigens is Mori hier niet uniek in, want ook de nogal gewelddadige en pornografische genres van de manga en anime gaan gepaard met oosterse wijsheid; een combinatie die in het Westen nogal eens op onbegrip stuit. Wel ontstaat in Mori's werk een geheel eigen symboliek en beeldtaal.

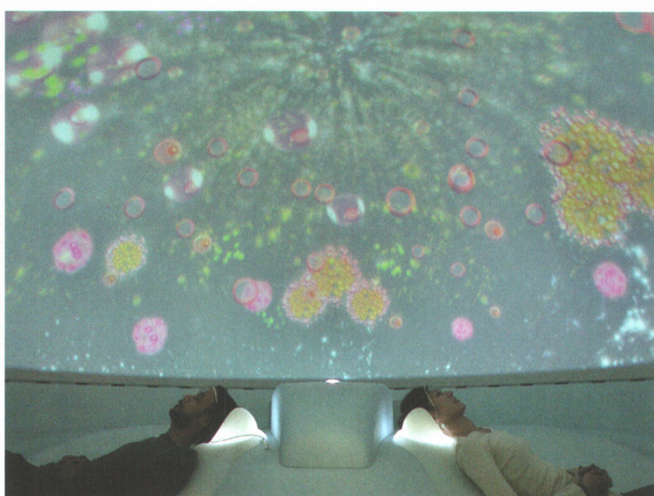
In recenter werk is Mori op zoek gegaan naar de tradities van haar voorouders door prehistorische formaties van stenen te fotograferen (denk aan Stonehenge). Vervolgens heeft zij 'Transcircle' (2005) gemaakt, een groep identieke "stenen" van een speciaal soort plastic die telkens in verschillende kleuren oplichten. De cirkel verbeeldt de mandala en symboliseert de eenheid van het universum. Mori werkt vaak met cirkels en met elementen uit de natuur, zoals zout en kristal, terwijl ze natuurlijk evenzeer met de hypermodernste digitale technieken werkt. Hierin schuilt de verrassing van haar kunst.

## Hersengolven

Hoogtepunt van de tentoonstelling zijn de interactieve installaties 'Oneness' (2003) en 'Wave Ufo' (1999-2002). 'Oneness' bestaat uit een cirkel van alien-achtige figuurtjes die gemaakt zijn van speciaal materiaal dat reageert op het menselijk lichaam, Technogel®. Als je knielt en de aliens omarmt, gaat hun hart kloppen. Als alle figuren tegelijkertijd worden omhelsd, gaan ze licht uitstralen. Helaas bevond ik me alleen in de ruimte en raakte de cirkel van buitenaardse wezens dus niet verlicht.

Mori heeft jaren met wetenschappers en technici samengewerkt aan 'Wave Ufo'. De zes ton wegende romp doet denken aan een walvis of een druppel, maar ziet er verrassend licht en gewichtsloos uit. De technische uitvoering lag in handen van de autofabriek die ook de Lamborghini maakt. De buitenhuid is bewerkt met holografische verf. Voor de binnenkant is Technogel® gebruikt. Er kunnen maar drie mensen tegelijk in de Wave Ufo: u moet dus rekenen op lange wachttijden. Ik heb geduldig gewacht tot een kinderpartijtje voorbij was (ook een museum moet bij de tijd blijven en flink aan entertainment doen om publiek te trekken).





'WaveUFO' Frontaal en Intern (1999-2002) 4.93 x 11.34 x 5.28 meters,
Foto (frontaal): Markus Tretter, ©Kunsthaus Bregenz (Kunsthaus Bregenz, 2003)
Courtesy of the artist and Deitch projects, New York.

Toen ik aan de beurt was, werden eerst punten op mijn gezicht en hals schoongemaakt met alcohol om elektroden aan te brengen. Met witte sokjes en schoenen aan betreed ik via een trap de zilverkleurige installatie. In de Wave Ufo lig ik comfortabel in de zachte Technogel® naar het plafond van de koepel te kijken. Door de flitsende beelden doet het al snel aan sterren in het heelal denken. Volgens de uitleg in het museum registreren de elektroden de 'beta-, alfa-, theta- en lage-Hertz golven'. De Wave Ufo projecteert deze hersenactiviteit in grafische beelden op het plafond. Je ziet je twee hersenhelften verbeeld. De bedoeling is dat je die in evenwicht brengt zodat ze versmelten. Als dat bij alle drie de mensen in de cabine gebeurt, dan ontstaat er in de koepel een ring. Die ring symboliseert de verbondenheid tussen alle mensen, tussen de micro- en macrokosmos. De interactieve "reis" duurt ongeveer drie minuten. Daarna kun je nog een paar minuten genieten van beelden uit Mori's werk 'Connected World', dat lijkt op een abstracte reis door het heelal.

### Balans

Door het gepraat van mensen om mij heen tijdens het lange wachten, merkte ik de opwinding om de Wave Ufo in te gaan. Bezoekers worden zelfs een beetje nerveus of ze wel 'connected' zullen raken met hen volstrekt vreemde mensen. Kunnen ze hun gedachten zo concentreren dat de hersenstromen veranderen en samenvloeien? Hoe verging het ons? Tot mijn verbazing waren mijn beide hersenhelften geheel in balans. Ook aan de kleur kon ik zien dat mijn hersenen zich in diepe rust bevonden. Bij mijn medereizigers was dat niet het geval, dus wij hebben niet de ring tot stand kunnen brengen. Blijkbaar werpt meditatie dan toch enige vrucht af, want mijn museumbezoek speelde zich af in een hectische periode en ik maakte me ook nog zorgen of ik de deadline voor dit stukje wel zou halen.

Het interactieve gedeelte van de Wave Ufo heeft Mori veel tijd, geld en doorzettingsvermogen gekost. Zoals vaker met dit soort installaties roept het bewondering, fascinatie, maar ook teleurstelling op: 'is dat alles, een paar strepen en bollen die mijn hersengolven moeten voorstellen?' Toch is het aandoenlijk en prijzenswaardig dat Mori moeite doet om de bezoeker letterlijk in beweging te krijgen en bewust te maken van haar of zijn verbondenheid met de medemens, de natuur, en de kosmos. Waar vind je in de hedendaagse kunst nog zo'n positieve uitstraling als bij het werk van Mariko Mori? •

**Anneke Smelik** is hoogleraar visuele cultuur aan de Radboud Universiteit Nijmegen en redacteur van *Vorm & Leegte*.

De tentoonstelling van Mariko Mori's werk in het Groninger Museum is nog tot 2 september te bezichtigen.

# Op het werk lopen emoties soms hoog op

**Het boeddhisme leert de Haagse criminoloog en onderzoeker Richard Wishaw (47) om als een vliegende vogel en niet als een kruipende mier naar de dingen te kijken. Deel negen in een serie over juist levensonderhoud, één van de elementen van het achtvoudige pad.**

Joop Hoek

'We leven in een maatschappij waarin opslag van gegevens onontbeerlijk is. Door mijn werk kan ik burgers beter beschermen tegen schadelijke praktijken en de gevolgen daarvan. Het werk doe ik met veel plezier. Ik heb het gevoel dat ik de juiste baan heb. Dat ik op een goede en eerlijke manier de kost verdien.'
Richard Wishaw is onderzoeker bij het College Bescherming Persoonsgegevens (CBP). Dat heeft als taak te controleren of de overheid, maar ook particuliere organisaties, de Wet bescherming persoonsgegevens (WBP) naleven. Ook ziet het CBP toe op naleving van de Wet politieregisters en de Wet gemeentelijke basisadministratie. Alleen over de registratie door de AIVD heeft het college niets te zeggen.

Foto: Ine van den Broek

Het CBP is een vrij kleine organisatie, er werken ongeveer zeventig mensen, merendeels juristen. Richard werkt bij de afdeling onderzoek, een team van acht personen dat in onder meer bedrijven en instellingen controleert of de WBP goed wordt nageleefd. Richard: 'Een organisatie mag alleen persoonlijke gegevens verzamelen die voor de uitvoering van gedefinieerde taken noodzakelijk zijn. Bijvoorbeeld kranten, en ook de uitgever van dit blad, slaan gegevens van abonnees op. Albert Heijn houdt via onder meer bonuskaarten gegevens van klanten bij. Geldverstrekkers en banken doen dat ook. Wij controleren of dat volgens de wettelijke normen gebeurt. Is dat niet het geval dan kunnen we boetes opleggen. Onze bevindingen gaan ook naar de Tweede Kamer, zodat de politiek invloed kan uitoefenen en via wetgeving of vragen aan de minister misstanden kan opheffen.'

Richard vindt registratie van persoonsgegevens een goede zaak – mits deze op de juiste wijze zijn vastgelegd. Is dat niet het geval, dan ligt misbruik voor de hand. Zo onderzocht het college de werkwijze van particuliere recherchebureaus. Daaruit bleek dat de bureaus de mensen die zij volgden of natrokken daar achteraf nooit van op de hoogte stelden. En dus hadden deze mensen geen inzicht in de juistheid van de opgeslagen gegevens en konden zij zich daar niet tegen verweren. Dit jaar onderzochten Richard en zijn collega's de centrale opslag van persoonsgegevens van zogenoemde zwarte lijsten. De detailhandel, onder meer supermarktketens, gebruiken die lijsten om te voorkomen dat stelende werknemers ooit nog aan de slag komen in deze branche. Onderzocht werd of de normen voor registratie wel klopten. Of bijvoorbeeld de stelende werknemer ook ontslagen is. En of de betrokkenen inzicht hebben in de opgeslagen gegevens. Een eerder onderzoek naar gerechtsdeurwaarders draaide erop uit dat enkele malafide deurwaarders zijn veroordeeld omdat ze vertrouwelijke informatie voor veel geld aan handelsinformatiebureaus doorspeelden. Ook die informatiebureaus zijn veroordeeld door een rechtbank.

'Ik ben van nature een graver, dus de kritische houding van het boeddhisme spreekt mij aan'

## Wroeten

Richard praktiseert het mahayanaboeddhisme. Daardoor kijkt hij nu kritischer naar zijn werkzaamheden dan toen hij nog niet op het boeddhistische pad was. 'Boeddha leert ons dat de werkelijkheid relatief is. Niet alles wat we zien is absoluut. Door die visie leerde ik een stapje terug te doen bij het beoordelen van kwesties, en niet zo direct te reageren op wat ik dacht dat de realiteit was. Kijk zoals een vogel dat doet, vanaf een hoogte, en niet zoals een kruipende mier die nauwelijks overzicht heeft van wat er om hem heen gebeurt.'

'Het boeddhisme stelt dat er een groter geheel is, dat alles met elkaar verbonden is. Dat vind ik belangrijk. De uitspraak van Boeddha dat we de juistheid van zaken moeten onderzoeken voordat we die tot de onze maken, treft me in het bijzonder. Als jurist en criminoloog ben ik het daar van harte mee eens. Ik ben van nature een wroeter, een graver, dus die kritische houding spreekt mij aan. Die komt mij van pas in mijn werk, maar ook in mijn privé-leven. Pas als ik zaken van verschillende kanten heb bekeken, pauzes heb ingelast en dingen heb gerelativeerd en beoordeeld, kom ik tot een conclusie.'

'Ik wil altijd het grotere geheel zien. Ook binnen het CBP gedraag ik me zo, daarin merk ik de invloed van het boeddhisme. Hoe verhoudt een onderzoek zich tot het grotere doel waar het CBP voor staat? Welke gevolgen heeft een onderzoek voor burgers, dus voor de mensen om wie het werkelijk gaat? Die vragen stel ik mezelf en anderen binnen het CBP. Dat levert soms levendige discussies op.'

'In onze boeddhistische traditie willen we dat iedereen gelukkig is. Door mijn werk goed en dus kritisch te doen, kan ik daar een belangrijk steentje aan bijdragen. Ik heb in ieder geval de intentie mensen gelukkiger te maken. Zoals ik zelf ook gelukkig wil zijn.'

## Zuigen

Door het beoefenen van boeddhisme veranderde er voor Richard ook het een en ander op de werkvloer. 'Op het werk lopen de emoties soms hoog op. Vervelende woorden kunnen een werksfeer kapot maken, zuigen mensen mee in een negatieve spiraal. Door te praten, oplettend te zijn in het hier en nu, mijn geest en spraak te bewaken, de oorzaak van de boosheid te achterhalen en dingen in groter verband te zien, probeer ik situaties op te lossen of bij te sturen. Of ze gewoon te laten gebeuren zonder dat ik daar last van krijg. Omdat je ook moet kunnen loslaten. Maar ik wil vooral toch een bruggenbouwer zijn.'

'Vroeger drukte ik boosheid weg, bouwde een muur om mij heen. Ik kreeg een hartinfarct. Toen ging er een bel rinkelen. Ik vroeg mij af: "Als ik nu zou sterven ben ik dan tevreden met het leven dat ik heb geleid?" Nee dus. Dat was erg confronterend. Ik wilde in de toekomst meer goede dingen doen. Een zegen zijn voor mijn omgeving. En niet een man van alleen maar woorden, die zegt: "Ik schaad toch niemand door mijn gedrag?" Op mijn grafsteen mag staan: "Hij was een zegen voor anderen". Zo probeer ik te leven. Privé ben ik in het ziekenhuis Haaglanden hier in Den Haag aan de slag gegaan als pastoraal medewerker. Voor mij is dat liefdevolle vriendelijkheid in de meest zuivere vorm omdat ze zo belangeloos is. De band met patiënten, soms zonder woorden, die is zo bijzonder.'

De keuzes die je in je leven maakt, bepalen wie je bent, vat Richard samen. De vraag is, wie je verkiest te zijn. 'Bij mij draait het om grootheden die ook alledaags kunnen zijn. Oplettendheid, liefde, compassie. Op basis daarvan leef ik mijn leven. Dat maakt het zo wonderlijk en juist ook weer zo gewoon.' •

**Joop Hoek** is medewerker van *Vorm & Leegte* en praktiseert het theravada boeddhisme.

# BOEKEN

Lenettte Schuijt
**Praktijkboek Werken met paradoxen**
Asoka, 2006, €28,50

Waar de ene helft van de wereldbevolking lijdt aan honger, zucht de andere helft onder zwaarlijvigheid. We beschikken in het Westen over alle mogelijke communicatiemiddelen en toch verlangen we regelmatig naar werkelijk contact. Reizen, werken, koken – het gaat ons stukken sneller af dan onze voorouders, toch komen we chronisch tijd tekort. We leven in een tijd van paradoxen, stelt Lenette Schuijt in haar *Praktijkboek Werken met paradoxen*, en de uitdaging is hier op een effectieve manier mee om te gaan.
Meestal proberen we een probleem op te lossen door het tegenovergestelde te doen: als je het koud hebt, trek je iets warms aan en als je een goede vriend te weinig spreekt, zoek je hem vaker op. Maar bij paradoxen werkt dat niet. Paradoxen zijn *schijnbare* tegenstellingen: de krachten die in het spel zijn, worden als tegengesteld ervaren maar blijken in feite twee zijden van één medaille te zijn. Geen van beide krachten kan worden genegeerd.
Schuijt werkt in haar boek zes van deze paradoxen uit, zoals die in moderne organisaties aangetroffen kunnen worden. Bijvoorbeeld die tussen individualiteit en gemeenschappelijkheid. Mensen willen als individu gezien worden, maar zich ook verbonden weten met anderen. Noch egotripperij, noch een kleffe clubgeest werken positief in een organisatie. De uitdaging is dan om de kracht van individualiteit te verbinden met de kracht van de eveneens aanwezige gemeenschappelijkheid. Dit zou volgens Lenette Schuijt kunnen door 'autonoom samenwerken': samenwerken met behoud van je eigen identiteit terwijl je je ook afhankelijk van de ander weet. Dit klinkt abstract maar het boek van Schuijt heet niet voor niets *Praktijkboek*: door middel van talloze oefeningen, reflectieopdrachten en meditaties doet ze een geslaagde poging het *Werken met paradoxen* zo concreet mogelijk te maken. Daarnaast illustreert ze haar verhaal met diverse cases en portretten. Een boeiend en uitdagend boek!

(PB)

Sakyong Mipham
**Meester over je eigen leven**
Ten Have, 2007, €14,90

Een Sakyong is een heerser die hemel en aarde in evenwicht brengt. De hemel is de wijsheid en de aarde is het ervaren van de harde feiten van het bestaan. Succes is het mengen van wijsheid met het wereldse bestaan.
Sakyong Mipham (1962) is zoon en opvolger van Chögyam Trungpa, de stichter van de wereldwijde Tibetaanse Shambala traditie. Hij woont en werkt in Canada. Met zijn eerste boek *Meester over je eigen leven* roept hij iedereen op om niet bang te zijn voor je kracht om hemel en aarde te verenigen. Een obsessie met onszelf die ons





gespannen en ziek maakt is het 'en ik dan?' project. Met opmerkzaamheid kunnen we ons losrukken uit dit 'ik-project'.
In zijn boek zet hij verschillende Tibetaanse wegen en hulpmiddelen uiteen die ons ondersteunen bij het verenigen van hemel en aarde. Zoals het vertrouwen van tevredenheid, dat "ontstaat door vriendelijk voor onszelf en barmhartig voor anderen te zijn". Of het vertrouwen van gelijkmoedigheid, waarmee we alles "met vriendelijkheid, waardering en liefde benaderen, en we gelukkig kunnen zijn, altijd en overal".

(DV)

Bert van Baar
### Boeddhisme in een notendop
Bert Bakker, 2006, €9,95

De notendopserie van uitgeverij Bert Bakker omvat vele onderwerpen, zoals wijn, de kosmos, economie en het koningshuis. Ook oosterse onderwerpen beginnen langzamerhand binnen te sijpelen. *Boeddhisme in een notendop* is één van die boeken. In nog geen tweehonderd pagina's speelt de auteur, cultureel antropoloog Bert van Baar, het klaar om een heldere uiteenzetting van het boeddhisme te geven. Vanzelfsprekend blijft zijn behandeling van de materie weinig gedetailleerd, maar zij zet wel aan tot verdere studie.
En dat is niet alles. Door zijn betrokken manier van schrijven inspireert Van Baar de lezer ook om het boeddhisme actief te beoefenen. Want deze oosterse religie bestaat immers niet alleen uit het bestuderen van teksten. Zoals Van Baar in zijn inleiding aangeeft is het boeddhisme 'een training van de geest geworteld in een traditie waarin proefondervindelijke ervaring centraal staat en je zelf kritisch moet onderzoeken zodat je weet waar de Boeddha of de leraar, het over heeft'. Daarom is hij van mening dat iedereen wel iets kan leren van de geestelijke educatie van het boeddhisme. Zelf voelde Van Baar zich het meeste aangetrokken tot het Tibetaans boeddhisme, maar in zijn inleiding laat hij juist de veelheid van stromingen zien zodat iedere lezer zelf kan kiezen welke vorm hem of haar het meeste aanspreekt.

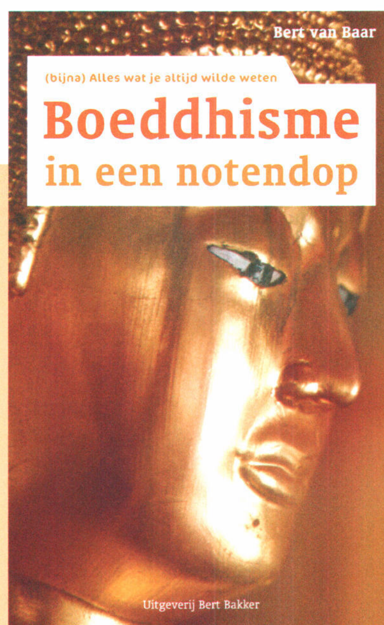
(MD)

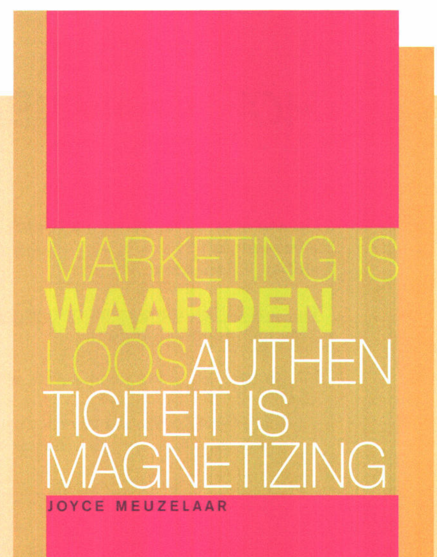
Joyce Meuzelaar
### Marketing is waardenloos, authenticiteit is magnetizing
Thema, 2006, €22,50

Elke organisatie van enige omvang heeft een Afdeling Communicatie, maar of er van daaruit ook werkelijk gecommuniceerd wordt met de klant waagt communicatie- en marketingadviseur Joyce Meuzelaar te betwijfelen. Om te communiceren moet een klant een verbinding met de organisatie kunnen leggen, maar meestal kent die klant alleen maar het product en niet de producent. Verbinding, zo betoogt Meuzelaar in haar boek *Marketing is waardenloos*, kan alleen tot stand komen met een entiteit. Een entiteit is iets wat wezenlijk bestaat en een identiteit heeft: een verzameling van eigenschappen waardoor die entiteit is wie zij is en waarmee zij zich onderscheidt van andere entiteiten. Een organisatie die een 'waardegedreven' identiteit heeft in plaats van een 'resultaatgedreven' identiteit kan 'magnetizen'. Er vindt dan een transformatie plaats waarbij de 'waardeloze', aanbodgedreven marketing plaatsmaakt 'voor het leveren van echte toegevoegde waarde op basis van een authentieke identiteit', zoals Herman Wijffels het in het voorwoord bij het boek verwoordt. Een waardegedreven organisatie kent haar eigen identiteit en blijft dicht bij haar authentieke kern. Op die manier trekt ze, zonder grootscheepse reclame-inspanningen, anderen aan. Ook individuen kunnen 'magnetizing' zijn. Ook voor hen geldt dan dat ze zich van zichzelf bewust zijn en dat ze keuzes maken vanuit hun eigen waarden,vanuit hun hart. De beoefening van *mindfulness* kan hierbij zeer behulpzaam zijn. *Marketing is waardenloos* is een inspirerend boek, dat bepaald verder gaat dan wat obligate uitspraken over 'good governance'.

(PB) ▸



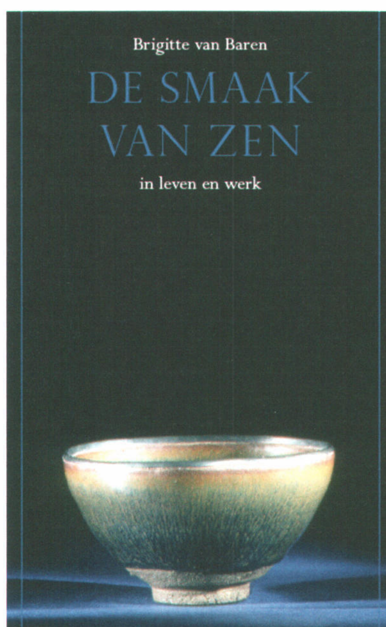



# BOEKEN

Brigitte van Baren
**De smaak van zen**
Asoka, 2007, €15,50

Als er één woord is waar in zen nadruk op wordt gelegd, dan is het wel 'aandacht'. Zenmeester Ikkyu schreef het niet voor niets op toen een van zijn bezoekers vroeg te noteren wat de meest verheven waarheid is. 'De dingen met aandacht doen'




blijkt ook voor hedendaagse mensen met een druk leven nog steeds een enorme eye-opener te zijn en dé toegangspoort tot een leven met meer rust en ontspanning. Brigitte van Baren komt dit in haar praktijk als coach van managers ook keer op keer tegen. "Als je de geest traint in opmerkzaamheid ontstaat er een open, alerte houding die veel effectiever is dan al je pogingen om zoveel mogelijk werk te verzetten", valt er te lezen in het net verschenen boek *De smaak van zen*. Normaliter blijf je dezelfde gedachtepatronen keer op keer afdraaien, als een ouderwetse grammofoonplaat die blijft hangen. Door beoefening zwakt dit geleidelijk af en komt er meer ruimte voor de wezenlijke dingen en voor het beter kunnen stellen van prioriteiten. Dit leidt tot een vrije en creatieve manier van denken en doen. Brigitte van Baren werkt veel samen met de Nederlandse zenmeester Jef Boeckmans en geeft zijn opvattingen over aandacht en de rol van bewustzijn in dit boek weer. Ook C.G. Jung en Ken Wilber worden regelmatig aangehaald. Hedendaagse thema's als tijdmanagement, stress en communicatie worden besproken aan de hand van het wu wei-principe, een 'handelen door niet-ingrijpen'. De smaak van zen is een nuchter boek dat de 'spirituele dimensie in economie en bedrijf' helder verwoordt.

(WS)

**De boekenrubriek staat onder redactie van Michel Dijkstra.** •

## Signalementen

Adjiedj Bakas, Minne Buwalda
**De toekomst van God**
Scriptum, 2007, €22,50
Trendwatchers Bakas en Buwalda beschouwen het boeddhisme als een belangrijke ontwikkeling in het Westen, vooral omdat het aantal boeddhistische centra in Europa enorm gegroeid is de afgelopen decennia. Ook past de Boeddha volgens de twee trendwatchers goed bij de *lifestyle* van moderne Europeanen. Toch verwachten ze ook geen stormloop: het is maar weinig Europeanen 'gegeven om de discipline op te brengen dagelijks te mediteren en lastige teksten te bestuderen.'

Ad Borsboom
**De clan van de wilde honing: Spirituele rijkdom van de Aborigines**
Altamira Becht, 2006 (bijgewerkte derde druk), €14,90
Al jarenlang onderhoudt antropoloog Ad Borsboom contacten met leden van de Clan van de Wilde Honing in het Australische Arnhem Land. In zijn boek laat hij ons kennismaken met de spiritualiteit, de mythen, gezangen en dansen van de clan. Daarbij corrigeert hij heel wat overgeromantiseerde beelden die er in de loop van de tijd zijn ontstaan over de Aborigines, de eerste bewoners van Australië.

Birgit van de Wijer
**Kinder-exodus uit Tibet**
In eigen beheer, 2007, ISBN 90.784-6403-8
€18 exclusief verzendkosten
www.childexodus.org
Informatief rapport over de vlucht van twee- tot drieduizend Tibetaanse kinderen per jaar, duizend kilometer over de besneeuwde Himalaya, weg uit het door China bezette Tibet naar Dharamsala in India, om onderwijs te kunnen genieten in de Tibetaanse traditie.
Met foto's en ooggetuigenverslagen.

Peter Levine
**De tijger ontwaakt**
Altamira Becht, 2007, €18,90
Hoe ga je een trauma te lijf? Naar de psycholoog gaan voor eindeloze praatsessies? Of is er een snellere manier? De Amerikaanse therapeut Peter Levine denkt van wel. Volgens hem moet je een trauma niet geestelijk, maar juist lichamelijk bestrijden. Door een nieuwe confrontatie met 'de tijger', de bron van ons trauma, kunnen we ons het snelste herstellen. •

(PB, MD & DV)



Tenzin Wangyal Rinpoche

Informatie seminar:

Bon Garuda Foundation Holland
Wil leenders
Lindendijk 32, 5491 Sint Oederode
Tel: 0413 490 279

website www.bongaruda. com
e-mail info@bongaruda.com



**BON GARUDA FOUNDATION HOLLAND**

Seminars in Dzogchen onderricht vanuit het Bon Boeddhisme.

## ‘Tibetan sound healing’

door

## Tenzin Wangyal Rinpoche

Donderdag 25 - Zondag 28 oktober 2007 (*aanvang donderdag 12.00 uur)*
Muiderkerk , Linneausstraat 37 , Amsterdam

*In dit seminar zal Tenzin Wangyal Rinpoche de vijf krijgersklanken onderwijzen en aanwijzingen geven hoe we deze het best kunnen beoefenen voor het welzijn van onszelf en anderen.*
*Dit seminar sluit aan bij het Lishu meditatie programma.*

*Tenzin Wangyal Rinpoche geeft op een beknopte en grondige manier onderricht vanuit de Bon Boeddhistische traditie.*
*Kenmerkend voor Tenzin Rinpoche is zijn duidelijke uitleg, zijn gevoel voor humor en zijn directe verbinding met de dagelijkse praktijk.*

TIBETAN
SOUND HEALING



Belangrijk data nu reserveren  Seminar **2007** : 25 – 28 oktober
Seminars **2008** : 24 – 27 april + 16 – 19 oktober



# ECO-VILLAGE CORNAN

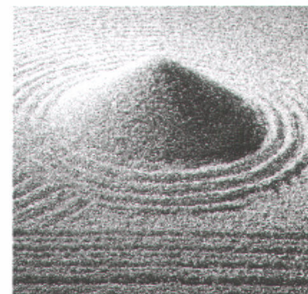
### UW EIGEN, ECOLOGISCHE BUNGALOW IN BRETAGNE

*Wonen, recreëren, in contact met onbedorven natuur, schone lucht.*
*Drinken van eigen, zuiver bronwater.*
*Met respect voor jezelf, de ander, de natuur, de aarde.*
*Met privacy én samenzijn in ontmoetingshuis.*
*Leven in heelheid zoals is bedoeld.*

Met dit ideaal, realiseren wij in Plouray, Bretagne (Fr) 40 km. van zee, 200 m boven de zeespiegel een kleinschalig woonpark met vrijstaande ecologisch gebouwde woningen welke voldoen aan de strenge franse bouwnormen.
Keuze uit 3 typen, kavels 600 tot 1.550 m²
Prijzen v.a. € 210.000,-
Info: Fam. J. van Ewijk 0033 - 297 238 072 of www.cornan-ecovillage.nl

Inzicht in de Tuin?

PIETER DE KONING

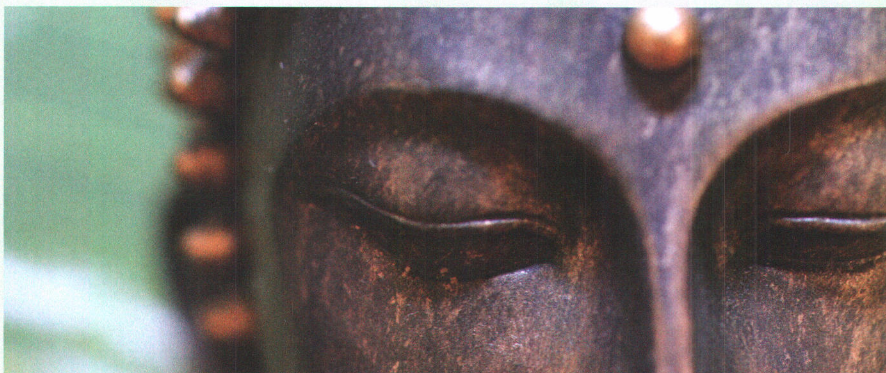


T U I N E N

www.japansetuinen.nl

Japanse / meditatieve tuinen
is een specialisme van
Pieter de Koning Tuinen,
Dr. Welfferweg 11 B
3615 AK Westbroek (Utr.)
0346 - 28 21 40

# Boeddhisme voor beginners


Foto: Marlies Plank

Tientallen tijdschriften, honderden boekjes, duizenden websites over evenzoveel onderwerpen. Waar moet iemand die meer wil weten over boeddhisme beginnen? Deze Boeddhanet neemt 'nieuwe' boeddhisten mee door de digitale jungle en wijst ze de weg door het web van boeddhistische internetsites. Reisdoel: kennismaken met het boeddhisme.

Een goed begin voor elke aspirant boeddhist is de Belief-o-Matic van Beliefnet (**http://www.beliefnet.com/story/76/story_7665_1.html**). Want past het boeddhisme eigenlijk wel bij jou en je eigen ideeën, normen en waarden? De Belief-o-Matic zelftest geeft hier antwoord op. De gestelde twintig vragen gaan bijvoorbeeld over leven na de dood, het bestaan van een god, homoseksualiteit en zorg voor de natuur. Na het invullen van de vragen laat de Belief-o-Matic zien welk geloof, religie of filosofie het beste bij jou past. Je kunt affiniteit blijken te hebben met 27 verschillende geloven, van protestantisme tot het Bahá'í geloof.

Nu het honderd procent duidelijk is dat het boeddhisme je past, kan de zoektocht voortgezet worden. Op de website Buddhanet.net zijn verschillende e-books te vinden die een introductie geven op het boeddhisme. Een leuk boek om mee te beginnen is *Good question, good answer*; geschreven door Shravasti Dhammika (**http://www.buddhanet.net/pdf_file/gqga-4ed.pdf**). Zoals de titel al doet vermoeden bestaat het boek uit vragen en antwoorden. Het is eigenlijk een *FAQ* van beginnende boeddhisten. De auteur geeft niet alleen antwoord op de vraag 'wat is boeddhisme?', maar gaat ook in op meditatie, vegetarisme, boeddhistische geschiedenis en het leven van nonnen en monniken.
Een ander boek dat een goede aanvulling is op het vorige is *Fundementals of Buddhism* van Peter Santina (**http://www.buddhanet.net/pdf_file/fundbud1.pdf**). Dit boek gaat meer in op de filosofie en psychologie van het boeddhisme. Santina behandelt onder andere karma, wedergeboorte, de vier edele waarheden en moraliteit. Maar hij vertelt ook het verhaal van de Boeddha op een korte, bondige en duidelijke manier.

De basis is nu duidelijk; je hebt een beetje kennis van de geschiedenis van het boeddhisme, je kent het verhaal van de Boeddha en je weet wat de basisbeginselen zijn. Tijd voor verdieping!
Om een eerste idee te krijgen van de verschillende stromingen en cultuurverschillen is het handig om de website van de Boeddhistische Omroep Stichting te bezoeken. (**www.buddhistmedia.com**). Klik door op de knop 'tv-archief'. Hier zijn alle afleveringen die vanaf 2001 gemaakt zijn terug te zien. De onderwerpen lopen uiteen van meditatie tot boeddhisme in de gevangenis. Het leuke aan deze uitzendingen is ook dat het laat zien hoe boeddhisme in de praktijk toegepast wordt.

Om dieper in de verschillende stromingen en scholen van het boeddhisme te duiken, moeten we toch echt Wikipedia raadplegen. Deze internetencyclopedie geeft het meest uigebreide overzicht van boeddhistische stromingen en scholen op het internet. De Nederlandse Wiki (**http://nl.wikipedia.org/wiki/Boeddhistische_stromingen**) geeft eerst een korte inleiding op de hoofdstromingen en hun geschiedenis, waarna een uitgebreide lijst volgt met verschillende scholen. Niet over al deze scholen is informatie te vinden op de Nederlandse Wiki. De Engelse is veel uitgebreider (**http://en.wikipedia.org/wiki/Schools_of_Buddhism**). Deze Wiki beschrijft niet alleen de hoofdstromingen en de nu bestaande scholen, maar behandelt ook vroeg-boeddhistische scholen (**http://en.wikipedia.org/wiki/Early_Buddhist_schools**). Op de meeste pagina's van scholen en sub-scholen zijn links te vinden die leiden naar websites die nog meer informatie geven.

Al die theorie en filosofie is leuk en aardig, maar boeddhisme draait om beoefening. Gelukkig zijn er vele meditatiegroepen en boeddhistische centra in Nederland. Op de website van de Boeddhistische Unie Nederland (**http://www.boeddhisme.nl/meditatiegroepen/provincies.html**) is een kaart te vinden waarmee je meditatiegroepen en centra kunt zoeken. De database is erg uitgebreid, wees niet verrast om een mediatiegroep te vinden in de kleinste dorpen in Nederland. Van Gasselternijveen tot Greonterp, ze zijn overal! Ook op de site van *Vorm & Leegte* vind je een uitgebreide lijst van boeddhistische meditatiegroepen in Nederland: **http://vormenleegte.nl/agenda.htm#meditatie**. Staat het clubje waarbij jij je na je surftocht net hebt aangemeld er niet bij, vertel dit dan aan de webmaster!

*Peter Fijbes*

# Agenda

**Sluitingsdata kopij papieren uitgave:** 8 september, 8 december, 8 maart, 8 juni.
**Sluitingsdata website:** doorlopend, wekelijkse update.
**Agenda redactie:**
Marconilaan 38, 5621 AB Eindhoven.
**E-mail:** info@vormenleegte.nl

De gegevens van alle reguliere (wekelijkse, doorlopende) activiteiten van alle boeddhistische groepen alsmede hun contactgegevens worden op de website www.vormenleegte.nl vermeld. In deze Agenda maken we een selectie van alle eenmalige, bijzondere evenementen. De redactie probeert daarbij recht te doen aan de diverse boeddhistische stromingen en scholen. Wij spreken via de selectie geen oordeel uit over de kwaliteit van de activiteit.

28-29 juli
**Tibetaanse yoga met Lama Zeupa**
Deze lichamelijke en spirituele yoga bestaat uit oefeningen die spraak en geest harmoniseren in een meditatievorm die zeer toegankelijk is. Kaloe Rinpochee heeft dit geheel van oefeningen ontworpen om westerlingen op weg te helpen. Zijn boekje *Tibetaanse yoga* wordt als basistekst gebruikt. De oefeningen bevatten houding, gebaren en symbolen, technieken van zelfmassage, ademhalingsoefeningen, praktijken voor de subtiele ademhaling en de chakra's, reciteren van teksten om mededogen-leegte te ontwikkelen.
Bijdrage: €69 (alles inbegrepen) of €26 per dag inclusief middagmaal.
**Locatie:** *Naropa Instituut te Cadzand. Info tel: 0117-39 69 69, www.tibetaans-instituut.org/naropa*

5-11 augustus
**Familie-sesshin met kinderprogramma**
Vorig jaar waren er bijna dertig kinderen tijdens deze kinderweek. Ook nu belooft het weer een leuke tijd te worden, voor zenbeoefenaars, hun partners en kinderen. Zen Sangha heeft het kindvriendelijke Naropa Instituut uitgekozen als locatie. Naar goede gewoonte voorzien de ouders zelf in een leuk en aangepast programma voor kinderen tussen 3 en 13 jaar oud. Oudere kinderen zijn eveneens welkom en kunnen meehelpen bij de animatie. Partners kiezen zelf hoezeer ze betrokken willen zijn bij het programma. Frank De Waele sensei begeleidt de week. Zenbeoefenaren betalen €230, kinderen en partners betalen enkel de kosten voor verblijf en maaltijden (partners: €165, kinderen onder de 4 jaar: €35, kinderen tussen 4 en 10: €70, kinderen ouder dan 10 jaar: €90).
**Locatie:** *Naropa Instituut te Cadzand. Info tel: 09-324 63 95, info@zensangha.be, www.zensangha.be*

18 augustus
**Vipassana-meditatiedag, van 09.30 tot 21.30 uur**
Begeleiding Adi Ichsan, kosten €45 incl. lunch.
**Locatie:** *Sangha Metta in Amsterdam, http://www.sanghametta.nl of e-mail: gotama@xs4all.nl*

1-13 september
**Tulku Lama Lobsang bezoekt Nederland**
Lama Lobsang, de achtste reïncarnatie (tulku) van de Nyentse-lama, maakt een rondreis door Nederland met lezingen, workshops en consulten/healingen. Amersfoort, Baarn, Deventer, Eefde, Emmen, Rotterdam, Ter Apel en Zutphen staan op zijn programma. Het doel is om de oeroude kennis over genezen vanuit het oude Tibet over te dragen aan de westerse wereld.
*Voor meer informatie zie www.lamalobsang.nl of tel: 0591-65 83 85.*



7-9 september
**Boeddhanatuur kampeerretraite**
Geluid en de natuur, met Arthamitra en team. Dit jaar gaat de groep voor het eerst primitief kamperen op een open plek in het bos in de Maasduinen in Noord Limburg. Kosten €60.
*Inlichtingen en opgave bij Vajramayi. Tel: 030-273 54 98, email: info@boeddhanatuur.nl, website: www.boeddhanatuur.nl*

Start 16 september
**Najaarsprogramma Ceres Breda**
Stichting Ceres vierde op 12 mei jongstleden haar tienjarig bestaan met 230 gasten en een feestelijk programma. Het podium van de feestlocatie bood daarbij letterlijk het beeld van overvloed, wat de betekenis is van Ceres: Godin van de oogst, de overvloed. Binnen Ceres heeft zich met vipassana meditatie een ontwikkeling voorgedaan die bijzonder voor Nederland is, met drie meditatie jaargroepen,twee keer per jaar volle introductiecursussen en drie keer per jaar een retraite in het trappistinnen klooster O.L.Vrouwe van Koningsoord in Berkel Enschot. Frits Koster speelt daarin als meditatieleraar een ondersteunende rol en begeleidt de retraites. Het najaarsprogramma biedt zowel beginners als gevorderden ruime mogelijkheden om deel te nemen. Op 16 september is er van 9.30-12.00 uur de start van de introductiecursus Vipassana-of inzichtmeditatie (vijf keer) onder leiding van Aukje Rood in samenwerking met Frits Koster. Op dezelfde dag is er om 19.30-22.00 uur de start van de jaargroep III Vipassana- of Inzichtmeditatie. Op 21 september van 19.15 tot 21.30 uur is de start van de cyclus 'Kennismaking met de kracht van Aandachttraining' (vijf bijeenkomsten). Een praktisch toepasbare training waarin oosterse en westerse technieken geïntegreerd zijn met als doel het leren richten van aandacht bij wat je doet en ervaart. Onder leiding van Aukje Rood.
**Locatie:** *Ceres Breda, Ceresstraat 29, Breda. Info tel: 075-521 16 25, yoga@ceresbreda.nl, www.ceresbreda.nl.*



28-30 september
**Meditatief boogschieten**
De gehele zomerperiode staat De Noorder Poort, het Zen Center in het Drentse Wapserveen, in het teken van retraites (sesshins) en zenweekenden. Maar van 28-30 september staat de meditatieve kunst van het boogschieten centraal. Deze workshop kan beschouwd worden als een meditatie met behulp van pijl en boog. Er is geen speciale kracht noch vaardigheid voor nodig en het competitieve element is volledig afwezig. Lichaam en geest krijgen rustig de tijd om zich vertrouwd te maken met een natuurlijke, intuïtieve manier van boogschieten. Deelnemers leren totaal aanwezig te zijn bij iedere handeling en tegelijk onbezorgd te zijn over het resultaat. Men gebruikt een eenvoudige handboog en de schietafstand bedraagt slechts vijf meter. De begeleider is dr Lieven Ostyn. Als arts legt hij zich vooral toe op helings- en bewustwordingsprocessen. Kosten: €195 / 250.

**Locatie:** *Zen Center Noorder Poort, tel: 0521-32 12 04, E-mail: np@zeninstitute.org. Website: www.zeninstitute.org*

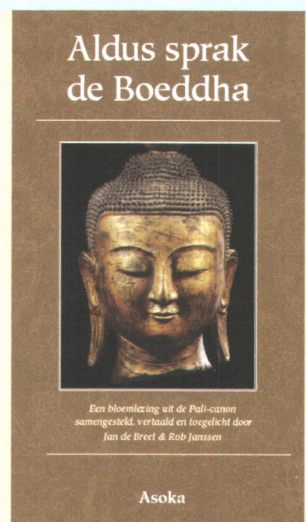
1, 8, 22 en 29 oktober, 5, 12 en 19 november
**Cursus De Boeddha van Mededogen**
De Stichting Bodhisattva organiseert in de maanden oktober een november een zevendelige cursus 'De Boeddha van Mededogen'. In deze cursus wordt u stapsgewijs wegwijs gemaakt in de levensfilosofie van het boeddhisme. Naast het leven van Boeddha en de relevante boeddhistische terminologie worden basisbegrippen behandeld die het fundament van mededogen vormen. Begeleiding is in handen van Dorien Quik. Kosten: €80 incl. lesmateriaal.
**Locatie:** *Stichting Bodhisattva, Huize het Ooste, Rubenslaan 1 Bilthoven, www.stichtingbodhisattva.eu. Tel: 06-28 37 30 39.* ●

*— advertentie —*

# DE INSPIRERENDE WERELD VAN HET BOEDDHISME

www.asoka.nl

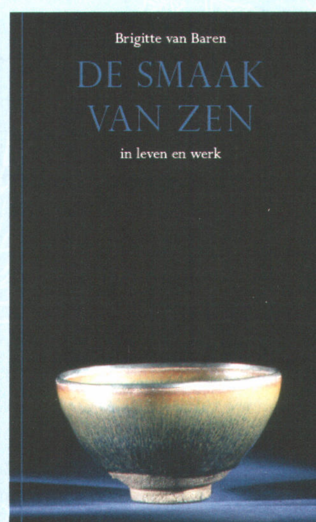
## RECENT VERSCHENEN




Jan de Breet & Rob Janssen
**Aldus sprak de Boeddha**
*Een bloemlezing uit de Pali-canon*
288 blz., pb., € 18,50
ISBN 978-90-5670-168-0




Henk Coelman
**Zen voor leken**
192 blz., pb., € 16,50
ISBN 978-90-5670-151-2




Brigitte van Baren
**De smaak van zen**
*In leven en werk*
160 blz., pb., € 15,50
ISBN 978-90-5670-165-9



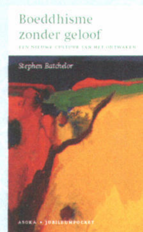

Ton Lathouwers
**Kloppen waar geen poort is**
*Linji, Hisamatsu, Sjestov & Plotinus*
120 blz., pb., € 12,50
ISBN 978-90-5670-166-6

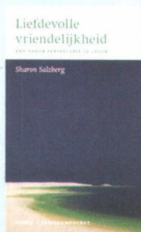
## ASOKA JUBILEUMPOCKETS




€7,50/STUK

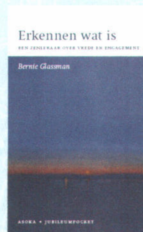
### RECENT VERSCHENEN

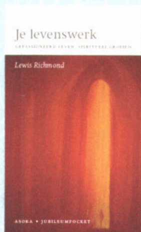












Stephen Batchelor
**Boeddhisme zonder geloof**
160 blz., pb., € 7,50
ISBN 978-90-5670-158-1

Sharon Salzberg
**Liefdevolle vriendelijkheid**
*Een ander perspectief op geluk*
240 blz., pb., € 7,50
ISBN 978-90-5670-154-3

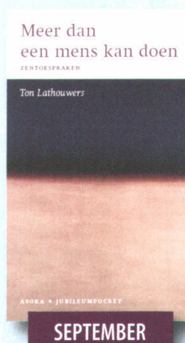
Janwillem van de Wetering
**Zuivere leegte**
*Ervaringen van een respectloze zenleerling*
252 blz., pb., € 7,50
ISBN 978-90-5670-155-0

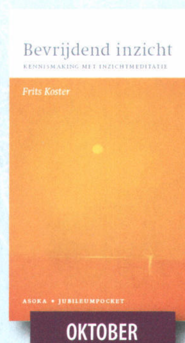
Bernie Glassman
**Erkennen wat is**
*Een zenleraar over vrede en engagement*
240 blz., pb., € 7,50
ISBN 978-90-5670-157-4

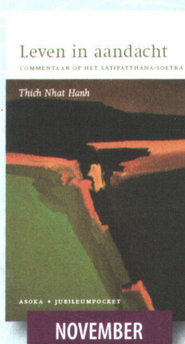
Lewis Richmond
**Je levenswerk**
288 blz., pb., € 7,50
ISBN 978-90-5670-156-7

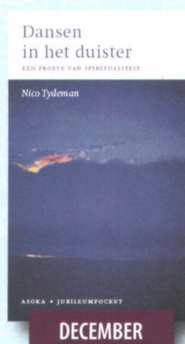
Hans Wolfgang Schumann
**Boeddhisme**
*Stichter, scholen en systemen*
288 blz., pb., € 7,50
ISBN 978-90-5670-153-6

### VERWACHT




Ton Lathouwers
**Meer dan een mens kan doen**
*Zentoespraken*
252 blz., pb., € 7,50
ISBN 978-90-5670-159-8

Frits Koster
**Bevrijdend inzicht**
*Kennismaking met inzichtmeditatie*
288 blz., pb., € 7,50
ISBN 978-90-5670-160-4

Thich Nhat Hahn
**Leven in aandacht**
*Commentaar op het satipatthane-soetra*
204 blz., pb., € 7,50
ISBN 978-90-5670-161-1

Nico Tydeman
**Dansen in het duister**
*Een proeve van spiritualiteit*
240 blz., pb., € 7,50
ISBN 978-90-5670-162-8

VERKRIJGBAAR IN DE BOEKHANDEL EN VIA WWW.ASOKA.NL

ASOKA

# Uitgeverij Asoka

ASOKA

POSTBUS 22102, 3003 DC ROTTERDAM | TEL.: 010-4113977 | FAX: 010-4113932 | E-MAIL: info@asoka.nl